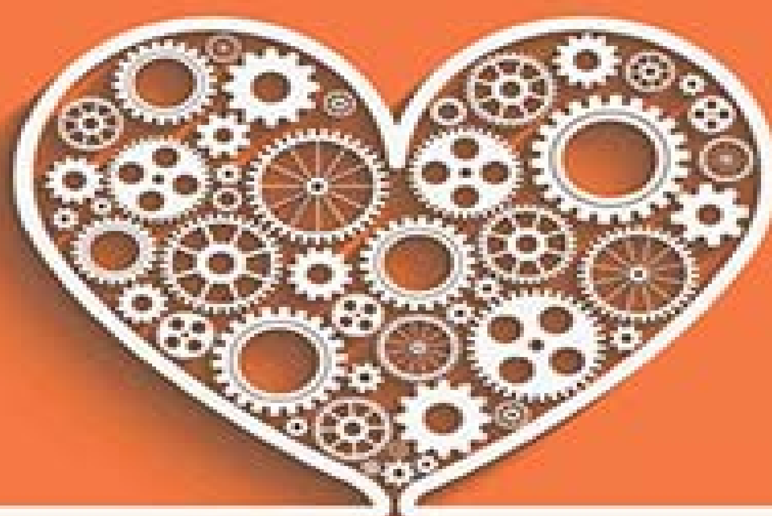
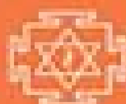
RUEDIGER SCHACHE

Înțelepciunea inimii

realizându-ne propriul potențial prin intermediul a patru întrebări cheie





Editura ATMAN
privește înăuntru...

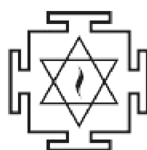
Ruediger Schache

Înțelepciunea inimii

Realizându-ne propriul potențial prin intermediul a patru întrebări cheie

Traducere din limba germană
Diana Moraru

ATMAN
2015


Editura ATMAN
priveşte înăuntru...

Editura ATMAN
http://www.editura-atman.ro
contact@editura-atman.ro
0733.084.450

Adaptare și corectură: Mariana Alexandru

ISBN ePub: 978-606-8758-07-7
ISBN Print: 978-606-8758-06-0



Inima mea creează realitatea

În ce fel însă?

Introducere

INIMA MISTERIOASĂ

De la începutul creației, omenirea a atribuit inimii un rol deosebit de important atunci când vine vorba despre „o viață bună“, despre onoare și justiție, despre credință, iubire și forță, despre noroc, împlinire și sens. Când depunem un jurământ, o facem din toată inima; la fel și când facem promisiuni sau vorbim despre adevăr. Inima reprezintă garanția celor mai înalte și pure intenții.

Deși deține o forță imensă, ea este totuși vulnerabilă și poate fi rănită, afirmă unii. Un cuvânt greșit la momentul nepotrivit din partea unei ființe dragi ne străpunge inima precum un junghi. Grijile o apasă, iar o pierdere o sfâșie. Dar o floare în lumina firavă a razelor de soare primăvăratice o poate vindeca, făcând-o să înflorească din nou.

INIMA – MANIFESTAREA UNEI FORȚE

Regi și comandanți de oști, cercetători și inventatori, filozofi, pionieri și mulți alții, fie că au militat sau au luptat pentru o cauză nobilă, au căutat mereu ca acțiunile lor să fie în totalitate în acord cu glasul inimii. Unele personalități au folosit simbolul inimii în stemele lor, ca motto și chiar în numele de familie, pentru a demonstra tuturor cărei forțe se supun și ce îi susține.

Chiar și fără a avea un renume, sunt mulți cei care își urmează inima, dobândind încredere, curaj și claritate în momente decisive. Cu toții afirmă că cel mai bun lucru pe care l-au făcut a fost să-și urmeze vocea inimii. Când acționăm cu jumătate de inimă, finalul nu va fi neapărat favorabil, iar lipsa încrederii în vocea inimii ne va priva de energia vieții. Altfel spus, inima se află în strânsă legătură cu o forță energetică misterioasă, care ne îmbunătățește viața atunci când o urmăm.

INIMA CUNOSCĂTOARE

Inima este în strânsă legătură cu adevărul și cunoașterea. A nu simți cu inima ce este bine poate duce la o stare de nebunie. Iar a ști, și cu toate acestea a nu urma calea inimii ne va întrista foarte tare.

Să ne îndreptăm în continuare atenția asupra jocului inimii și al minții. Mulți au experimentat următoarea situație: există momente în care simțim și înțelegem

anumite aspecte cu inima și pe care mintea refuză să le înțeleagă, din cauză că adevărul poate fi simțit doar cu inima. Mintea posedă de asemenea un adevăr, care uneori diferă de cel al inimii. Acest contrast dificil dintre cei doi poli ne definește ca ființe umane. Mintea și inima sunt pline de contradicții, urmând o logică proprie, superioară.

A fi om în totalitatea dimensiunilor sale reprezintă cea mai mare enigmă posibilă și, din orice perspectivă am privi această realitate, vom descoperi că multe aspecte ale acestei enigme sunt strâns corelate cu inima. Înțelepții afirmă că cel căruia i se va dezvălui misterul inimii, chiar dacă asta se va realiza pas cu pas, va cuceri universul în care trăiește, dobândind totodată cunoașterea despre creația propriei lumi.

INIMA RESPECTATĂ

A fi „bun“ la inimă, deși pare simplu, depășește cu mult valoarea oricărei formări intelectuale și profesionale. Mulți fac o plecăciune interioară în fața celui cu inima bună și dreaptă. Iar celui care are inima rea, o neagă și abuzează de valorile ei nu i se va acorda un respect autentic, indiferent de ce va realiza.

Atunci când o persoană cu inimă mare se stinge din viață, aproape toți cunoscuții vor fi zguduiți. Când moare însă un om fără inimă, mulți vor răsufla pe ascuns ușurați. Tot ce percepem ca fiind „bun“ sau „rău“ este în strânsă legătură cu inima.

INIMA UNIFICATOARE

Legătura care există între două inimi sau absența ei înseamnă totul atunci când vorbim de relații împlinite și prietenii autentice. Ea nu poate fi înlocuită de cuvinte, înțelegeri, contracte sau promisiuni. Dacă înlăturăm legătura dintre două inimi în cadrul unei relații, sentimentul unificator va dispărea. Iar dacă această legătură există, restul va deveni secundar.

Inima nu creează doar o legătură între indivizi, ci legătura cu noi înșine, dezvăluindu-ne sensul propriei existențe. Oricât de multe am poseda, absența legăturii cu propria inimă va face ca totul să pară lipsit de sens. Iar a deține puțin, și cu toate acestea a ne urma vocea inimii, poate reprezenta cea mai mare fericire de pe pământ. Inima reprezintă punctul crucial când vorbim despre sens sau absența sa.

INIMA SENSIBILĂ

Sentimentele și inima par să fie unite în mod indisolubil. Deschiderea inimii ne face vulnerabili, afirmă unii, iar dacă o închidem, ne rănim pe noi înșine. Niciuna din aceste acțiuni nu se produce după plac, ci pare a urma legi proprii.

Când rănim inima cuiva, poate că în lipsa altor soluții, resimțim noi înșine

durere, chiar și atunci când viața consideră că am făcut un pas esențial. Dacă îl menajăm însă pe cel de lângă noi, rănindu-ne astfel pe noi înșine, este la fel de dureros, deoarece în clipele respective avem senzația că nu ne prețuim propria viață. Oricum am proceda, este neplăcut când rănim o inimă. Totodată, ea ne învață prin forța pe care o deține semnificația cuvântului prudență.

INIMA IUBITOARE

În multe țări și culturi, inima reprezintă simbolul central, semnificativ al iubirii. Este ea oare lăcașul iubirii? Dacă am privi cu ochiul liber, nu am vedea nimic, deși majoritatea celor care trăiesc acest sentiment ar putea jura că ea s-ar afla acolo.

De ce ne dăruim inima când iubim profund? De ce ne pierdem inima în ceva? Cum de putem să ne implicăm cu toată inima într-o idee, muncă sau într-un proiect ori să ne oferim inima unei anumite persoane? Și cum de este posibil să realizăm lucruri importante cu jumătate de inimă? Există o cheie pentru starea de împlinire, dăruire și comuniune și, dacă știm să o folosim, vom deschide cu ajutorul ei poarta spre alte dimensiuni.

INIMA SFÂNTĂ

Când o decizie vine din inimă, ea combate orice argument, iar un cuvânt rostit din inimă reprezintă un adevăr fundamental incontestabil. Mulți au senzația că imaginea inimii ca autoritate este în mod special prețuită. Toate scrierile sacre ale omenirii menționează faptul că „o inimă pură“ reprezintă calea spre cele mai înalte stări și conștientizări. Atât persoanele religioase, cât și cele nereligioase intuiesc realitatea faptului că în inimă sălășluiește o forță deosebită, care trebuie respectată. Religia propriei inimi poate fi urmată oricând, indiferent de modificările și transformările cărora le sunt supuse religiile lumii.

MISTERUL INIMII

Există multe aspecte aparent stranii și contradictorii referitoare la tema inimii, dar care sunt totodată logice și pline de sens. Și există legi universale și forțe care se află dincolo de gânduri și acționează inteligent și corect.

Cercetători și gânditori renumiți din domeniile filozofiei, psihologiei, medicinii, religiei și maeștrii spirituali încearcă de mii de ani să deslușească misterul inimii. Chiar dacă se apropie doar tangențial de realitatea inimii, cu toții propovăduiesc un adevăr comun: inima joacă un rol fundamental în viața fiecăruia dintre noi. Pe de altă parte, acordăm o atenție deosebită gândurilor noastre. Cum coexistă cele două funcții într-un mod armonios?

Dacă inima ar fi doar un organ muscular, așa cum afirmă medicina tradițională, atunci de ce i s-ar oferi această semnificație extraordinară? Oare

greșesc toți aceia care vorbesc despre și cugetă la misterul inimii sau există într-adevăr ceva care așteaptă să fie revelat, poate chiar măsurat sau demonstrat?

Ce secrete sălășluiesc în inimile noastre? De ce abilități dispune ea? Ce descoperă știința actuală cu o viteză amețitoare? Dar cea mai importantă întrebare rămâne următoarea: cum putem beneficia de această nouă cunoaștere și cum putem să o integrăm practic în viața noastră, astfel încât această forță incredibilă să ne susțină în tot ceea ce realizăm?

Răspunsurile la aceste întrebări le vei afla treptat în cele ce urmează.



„Urmează-ți glasul inimii cât timp vei trăi
și nu face nimic din ce nu-ți cere ea.
Nu scurta timpul petrecut în tihnă,
căci pentru inimă este o atrocitate
dacă nu îi dai ascultare.
Nu risipi ziua
cu griji exagerate pentru casa ta.
Orice s-ar petrece, urmează-ți inima.
Nimic nu va decurge bine
dacă îi nesocotești sfatul.“

***Ptahhotep „Înțeleptul“** (aprox. 2500 ani î.H.),*
Șef de stat și înțelept egiptean,
autorul cărții „Înțelepciunea lui Ptahhotep“,
cea mai veche învățătură despre înțelepciune.



Prima abilitate a inimii

Inima și percepția sa

Suprasenzorul din interiorul meu

Testamentul lui Amenemope

Cu 3200 de ani în urmă, în vechiul Egipt, un bărbat pe nume Amenemope a așezat o pană și un teanc de foi de papirus pe masa lui de lucru, pentru a desena primul simbol al operei ce avea să devină celebră în mileniile următoare.

În acel moment, Amenemope, înalt funcționar responsabil cu distribuția alimentelor din regatul regelui său Ramses, nu era conștient de efectele acțiunii sale. El avea un fiu, al cărui nume era Hor-em-ma'a-cheru și care intenționa să urmeze calea preoției. Dorea să-i ofere acestuia cele mai bune sfaturi de viață astfel încât să devină „înainte de toate un om bun."

Opera sa cuprinde 30 de capitole, care analizează toate aspectele importante ale vieții și ale comportamentului uman, așa cum le cunoștea el și le considera ca fiind drepte. El menționa printre altele cum ar fi bine să ne comportăm cu cei din jur, cum să acționăm în diverse situații și vorbea totodată despre forța propriilor gânduri asupra lumii și a mediului înconjurător. Scrierile lui Amenemope au avut un impact extraordinar de-a lungul timpului, în multe culturi, devenind cunoscute sub denumirea „Cum să devii un om bun". Filozofii Greciei antice au studiat-o și s-au lăsat inspirați de ea, la fel de mult precum înțelepții Romei antice. Conducători de oști, preoți și regi au fost educați pe baza acesteia. Chiar și astăzi vizitatorii muzeului britanic din Londra privesc plini de curiozitate fragmentele scrierilor sale, care s-au păstrat aproape nealterate. Unul din sfaturile plin de înțelepciune pe care el ni-l oferă este următorul:



„Cuvintele tale să fie mereu în acord
cu inima, căci atunci vei reuși în tot ce îți propui."

Institutul HeartMath din Boulder Creek, Colorado, astăzi

Cercetătorii recentei științe medicale numite neurocardiologie examinează cu ajutorul instrumentelor moderne și în condiții științifice valide însușirile și abilitățile inimii umane. Interesul lor merge dincolo de cunoașterea medicinii clasice asupra inimii ca organ. Cardiologii, neurologii și psihologii acestui institut cercetează ceva ce multor colegi le-ar părea de domeniul fantasticului: ei caută

dovezi concrete în ceea ce privește capacitățile și forțele inimii, despre care se vorbește de mii de ani, dar pe care nimeni nu a reușit până acum să le pună în evidență.

Descoperirile lor sunt revoluționare din mai multe puncte de vedere, extinzând considerabil orizontul cunoașterii științifice asupra inimii și demonstrând că inima umană deține o gamă întreagă de capacități care depășesc în multe domenii cele mai îndrăznețe închipuiri. Pe unele dintre ele le vei privi dintr-o perspectivă nouă lecturând istorioara următoare.



TAIFUNUL

Când Klaus Schubert și iubita lui, Claudia Metz, originari din Köln, au pornit într-o călătorie transcontinentală pe motocicletă spre Japonia, pentru a-și vizita rudele, și-au considerat intenția ca fiind nebunească, dar totodată incitantă. Inițial, nici nu bănuiau că cele zece luni planificate pentru călătorie se vor transforma în șaisprezece ani, parcurgând peste 250.000 km, de-a lungul tuturor continentelor.

Din primele săptămâni ale călătoriei și-au dat seama că nu vor fi capabili să respecte planul inițial. Se confruntau zilnic cu noi provocări: probleme cu autoritățile, accidente, boli, defecțiuni tehnice, dificultăți climatice, drumuri blocate sau deviate... Au înțeles destul de curând că nu aveau să reușească niciodată să ducă la îndeplinire ce plănuiseră și că singura lor șansă era să accepte cursul normal al lucrurilor.

Începând cu traversarea Indiei au renunțat definitiv și la ultima lor dorință de a controla mersul călătoriei, după cum avea să mărturisească ulterior Klaus Schubert. Din cauza traficului haotic din India Klaus a fost implicat într-un accident rutier grav, care s-a soldat printre altele cu o rană la genunchi. Ghinionul a fost însă purtător de noroc, deoarece cuplul a fost luat în grija unui bătrân cu însușiri deosebite, care i-a oferit un prim ajutor. Acest bătrân nu era însă atât de neajutorat precum părea, reușind să vindece în scurt timp rănile grave ale lui Klaus prin anumite metode neortodoxe din punctul de vedere al occidentalilor. Această uluitoare artă a vindecării a reprezentat pentru cei doi călători ultima verigă din lanțul revelațiilor despre un mod alternativ de trăire a existenței. Ei au decis în acel moment să renunțe definitiv la toate planificările și să urmeze vocea tainică a inimii lor. În decursul timpului această decizie avea să le salveze viața de mai multe ori.

Deosebit de impresionați de cunoașterea și capacitățile inimii lor au fost într-o după-amiază, pe când se aflau pe plaja coastei filipineze în căutarea unui loc adecvat pentru cort. Deoarece călătoria lor se extindea pe un interval lung de timp, bugetul zilnic era limitat, motiv pentru care au ales să petreacă majoritatea nopților în cort.

Era o zi însorită, cerul era albastru, apa de un albastru turcoaz, iar palmierii se

lăsau legănați de adierea lină a brizei marine. Deși condițiile pentru a înnopta în cort erau perfecte, Klaus și Claudia au simțit instantaneu că ar fi mai bine ca în mod excepțional să închirieze o colibă mică. Deși prețurile erau mari, cei doi și-au urmat vocea interioară, bucurându-se astfel de luxul unei băi cu apă curentă și de o noapte petrecută într-un pat confortabil.

La scurt timp după luarea acestei decizii au descoperit un complex cu trei până la patru duzine de bungalouri modeste, așezate sub umbra protectoare a palmierilor. Căsuța lor era suspendată pe picioare din bârne de lemn, câteva trepte de lemn conducând spre o verandă mică. Majoritatea colibelor aveau pereții construiți din cocos împletit, iar acoperișul era din frunze de palmier. Cei doi și-au parcat motocicletele în fața treptelor și și-au dus bagajele în căsuță. Când au pătruns în încăpere, privirile lor au putut să se bucure de două paturi confortabile cu așternut alb, două scaune, o masă și o comodă simplă, pe scurt, de o mostră de civilizație.

La aproximativ o jumătate de oră după ce s-au instalat, Claudia l-a anunțat pe Klaus, aflat la duș, că starea vremii s-a modificat brusc. Klaus, care obținea un mic venit suplimentar din relatări despre călătorie, urmărea să surprindă în imagini fiecare moment deosebit. El a montat de îndată aparatul foto pe stativ, orientând obiectivul camerei prin geam spre complexul de bungalouri. „Poate reușesc să surprind câteva imagini cu furtuna tropicală“, se gândea el.

Între timp vântul s-a transformat din briza inițială într-o etapă premergătoare a unei furtuni. Albastrul strălucitor al cerului a fost acoperit fulgerător de nori care acum aveau culoarea gri închis, iar palmierii foșneau și gemeau în efortul lor de a se împotrivi forțelor dezlănțuite ale cerului.

Klaus a apucat să facă câteva poze înainte să înceapă să plouă cu stropi mari. Salve din mare erau împroșcate cu forță spre țărm, ca și cum cineva apăsa un buton.

„Ce noroc că nu suntem nevoiți să înnoptăm pe malul mării“, se gândeau cei doi.

După o vreme primii palmieri nu au mai reușit să facă față furiei furtunii și s-au prăbușit. Furtuna s-a transformat între timp într-un taifun. Palmierii cădeau rând pe rând, iar frunze de palmier și bucăți de scândură erau purtate de vânt. Brusc s-a oprit curentul. Atmosfera a devenit întunecată precum o noapte înnorată și luminată de lumina lunii. Era însă suficient pentru a face alte câteva poze, fiind ultimele pentru ziua respectivă. Klaus, ținând în continuare degetul pe declanșatorul aparatului foto, era uluit de priveliștea apocaliptică ce se desfășura în fața ochilor săi. Primele acoperișuri ale căsuțelor din jur au fost ridicate în aer, fiind purtate de vânt precum zmeii. Pereții bungalourilor erau purtați câțiva metri la sol, fiind stopați în mișcarea lor de trunchiurile palmierilor.

Klaus și iubita lui se aflau în mod evident în mijlocul unei catastrofe naturale. Ce îi cutremura însă cel mai mult era experiența din coliba lor. În timp ce în fața

ușii se dezlănțuia un infern, în interiorul încăperii nu simțeau nimic din toate acestea. Auzeau sunetele și erau conștienți de ce se petrecea în jur, și cu toate acestea coliba lor nu fusese atinsă deloc, fiind parcă protejată de o cupolă protectoare.

Taifunul s-a domolit în timpul nopții. Dimineața următoare, când au ieșit din colibă, Klaus și Claudia au privit urmările dezastrului din seara precedentă: niciun palmier și nicio casă, în afara celei în care locuiau, nu rămăseseră în picioare. Coliba lor a fost singura care a rămas neafectată. Furtuna nu a mișcat nici măcar o frunză de palmier de pe acoperiș, ba mai mult, motocicletele au rămas nemișcate în fața verandei, așa cum le lăsaseră la sosire.

„Nimeni nu ne-ar crede dacă am povesti ce s-a petrecut“, se gândeau cei doi.

Klaus a poziționat aparatul foto pe stativ și l-a fixat pe autodeclanșator, fotografiindu-se cu Claudia în fața colibei intacte în mijlocul unui scenariu apocaliptic. Ei au aflat ulterior că fuseseră martorii celui mai puternic taifun din ultimii zece ani, care provocase un dezastru imens în toată țara. Organizații mondiale au inițiat proiecte de prim ajutor, oferind țării fonduri de salvare și refacere.

În ciuda tragicului petrecut, evenimentul acesta le-a oferit lui Klaus și Claudiei cunoașterea unei noi dimensiuni a vieții care este trăită din inimă. Intuiția care i-a îndemnat să nu înnopteze în cort a fost impresionant de corectă. Dar faptul că cea mai nimicitoare furtună din ultimii ani a distrus jumătate din țară, lăsând coliba lor neafectată, a modificat în mod cert înțelegerea lor asupra realității.

În timp ce încă se mai gândeau la ce se petrecuse, localnicii s-au apropiat de ei cu coșuri pline cu fructe, formând un semicerc în jurul lor. Purtătorul de cuvânt a făcut un pas înainte, înmânând fiecăruia câte un coș. El le-a dat de înțeles că acest dar era în semn de apreciere pentru că trăiau în comuniune cu zeii.

Cei doi au adăugat o serie de fotografii ce documentează evenimentul inexplicabil din punct de vedere științific în cartea și prezentarea multimedia intitulate „În călătorie. 16 ani în jurul lumii.“ Este vorba despre una dintre cele mai apreciate prelegeri de acest gen, care a atins inimile a peste o jumătate de milion de oameni.


„Inima este pe jumătate profet.“

Proverb evreiesc

CUM SE NAȘTE LUMEA NOASTRĂ

Cum anticipează oamenii evenimentele care nu pot fi percepute și explicate mental sau cu ajutorul simțurilor? Să privim mai întâi cum se naște realitatea pe care o percepem.

În fiecare secundă în care acționăm, realitatea ne asaltează cu unsprezece

milioane de informații individuale (biți/secundă). Majoritatea informațiilor nu le percepem din simplul motiv că organele de simț nu sunt capabile să facă asta.

Să luăm ca exemplu sunetul. Dintre toate sunetele care ne înconjoară, auzim în funcție de vârstă doar pe cele care ajung la maximum 20.000 de hertzi. Un câine aude sunetele care ajung până la aproximativ 35.000 de hertzi, având deci un spectru de frecvențe dublu și situându-se astfel într-o dimensiune auditivă diferită. Delfinii și liliecii aud cu 200.000 de hertzi, până la 15 ori mai mult decât noi.

În această clipă urechea ta percepe sunete de a căror existență nu ești conștient, din simplul motiv că urechea nu este dotată pentru a le percepe. Dacă ai fi avut urechi precum un liliac, probabil ai fi fost capabil să percepi zborul unei muște la geamul ferestrei ce se află cu două încăperi mai încolo.

Un alt exemplu ar fi ochii: din ansamblul spectrului electromagnetic (al undelor prezente în mediul înconjurător), ochii percep doar undele cuprinse în intervalul de la 380 (violet) până la 780 (roșu) nanometri. Putem compara spectrul undelor existente cu un joc de puzzle având milioane de piese, din care privești o piesă și crezi că ea reprezintă singura realitate.

Privirea unui vultur recunoaște mișcarea unui șoarece de la o înălțime de o mie de kilometri... Nasul câinelui este capabil să perceapă prin intermediul simțului olfactiv produsele de contrabandă, chiar și dacă ar fi ascunse într-un butoi cu benzină ... Și lista ființelor care percep lumea într-un mod diferit de al nostru poate continua.

Realitatea noastră este în continuare influențată de percepțiile senzoriale, deși marea majoritate a influențelor exterioare nu pot fi percepute de nicio viețuitoare, ci doar de aparate de măsurat. Ele există însă și creează mediul nostru înconjurător.



„Adevărata expediție nu constă în a descoperi peisaje noi, ci a privi cu alți ochi."

Marcel Proust *(1871-1922),*
autor și explorator francez al eului

PERCEPȚIA MINȚII

Din punct de vedere teoretic, am fi capabili să percepem în fiecare secundă unsprezece milioane de informații, dacă am dispune de organe de simț corespunzătoare și creierul nostru ar fi capabil să prelucreze informațiile. Klaus și Claudia ar fi fost astfel capabili să perceapă și să analizeze transformările electromagnetice din atmosferă ce apar înaintea oricărei furtuni și să ia anumite decizii în funcție de rezultate.

Din punct de vedere practic, simțurile noastre nu sunt înzestrate să perceapă

aceste influențe invizibile și silențioase. Chiar dacă acest lucru ar fi fost posibil, creierul nu ar fi fost capabil să analizeze toate informațiile. Măsurătorile efectuate asupra creierului au demonstrat faptul că mintea noastră, inclusiv partea subconștientă, poate să prelucreze 40 până la 60 biți pe secundă, ceea ce face să fim conștienți doar de o infimă parte. Restul se derulează la nivel subconștient.

40 până la 60 de informații din unsprezece milioane existente înseamnă că în fiecare secundă suntem înconjurați de aproximativ 200.000 de ori mai multe informații decât am fi capabili să percepem și să prelucrăm.

În felul acesta putem înțelege de ce anumite aspecte ni se revelează într-o lumină diferită decât am gândit, planificat, dorit, pregătit sau indus inițial. Dacă am lua doar decizii mentale, multitudinea informațiilor despre lume ar fi atât de mult filtrată, încât nu am fi capabili să realizăm cu exactitate desfășurarea unui eveniment din viață. Mintea este adecvată pentru rezolvarea problemelor concrete, deoarece multitudinea informațională este clară și poate fi descompusă în părțile sale componente pentru a fi analizată.

PERCEPȚIA INIMII

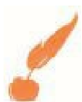
40 până la 60 de impresii din cele unsprezece milioane existente înseamnă totodată că, dacă ne-am baza doar pe percepția mentală, realitatea subiectivă ar cuprinde 0,0005 procente din realitatea obiectivă. Această fereastră ar fi într-adevăr foarte mică, dacă nu ar exista un alt simț capabil să o lărgească...

Neurocardiologii din cadrul Institutului HeartMath din Colorado au descoperit că inima noastră deține o capacitate de a percepe și a prelucra informațiile care este mult mărită comparativ cu funcția celorlalte simțuri laolaltă. Asemenea unui senzor, ea este capabilă să cuprindă și să prelucreze într-un mod deosebit de eficient întregul „câmp informațional“ cu toate cele unsprezece milioane de informații. Cum ajunge inima la acest rezultat și cum poți să trezești, să dezvolți și să utilizezi în mod conștient aceste capacități în tine vom descoperi treptat în cele ce urmează.

Cunoscând toate acestea, putem înțelege cum de au avut Karl și Claudia intuiția de a nu înnopta în cort pe malul mării, ci de a se caza într-o colibă. Doar bazându-se pe simțurile lor obișnuite le-ar fi fost imposibil să știe ce „plutea în atmosferă“ și urma să ia amploare câteva ore mai târziu. În cele 0,0005 procente din mica fereastră a percepțiilor obișnuite nu exista niciun indiciu despre acea catastrofă naturală. Totuși, în norul tuturor informațiilor existente, derularea acestui eveniment era deja evidentă, iar inima le-a transmis celor doi rezultatul percepției sub forma impulsului de a închiria o colibă.

cuprinde cea mai înaltă cunoaștere.
Iar cunoașterea desăvârșită
atinge cel mai înalt grad de umanitate."

Dschuang Dsi *(350-290 a.H.),*
filozof și poet taoist chinez



VITRINA MAGNETICĂ

Adeseori înțelegem ulterior sensul ascuns al informației pe care inima îl transmite minții. Când înțelegem modul în care s-a derulat un anumit eveniment, suntem uimiți de inteligența și perfecțiunea care se ascund în spatele său. Toate relatările despre inteligența inimii expuse în această carte – oricât de incredibile ar părea – se bazează pe evenimente reale și documentate. Următoarea povestire este una din multele pe care le-am experimentat eu însumi, reprezentând totodată unul din motivele pentru care am abordat în această carte fascinanta tematică a inteligenței inimii. La urma urmei, se petrece mereu același lucru: tot ceea ce facem cu toată inima își are începutul într-o experiență care ne-a atins inima la un moment dat...

Deși evenimentul s-a petrecut cu ceva timp în urmă, el ne-a marcat într-un mod deosebit viața. Dacă privim înapoi, suntem capabili să intuim cum funcționează inteligența inimii.

În perioada respectivă am avut două sau trei relații, dar ca să fiu sincer, nu găsisem încă femeia cu care să îmi petrec restul vieții. Bineînțeles că fiecare este potrivit la momentul respectiv, însă există „persoana potrivită pentru moment" și „persoana potrivită pentru a vă clădi împreună viitorul". Fiecare are o imagine proprie despre relația ideală. Eu am preferat dintotdeauna să petrec cât mai mult timp și să-mi împărtășesc ideile, proiectele și țelurile vieții cu o parteneră. Eram conștient că nu puteam face asta cu oricine, deoarece consideram că este important ca persoana de lângă mine să împărtășească aceleași aspirații și valori.

Ei bine, în acea perioadă locuiam singur și nu aveam pe nimeni alături. Deși nu aveam o problemă cu situația respectivă, aveam permanent sentimentul că undeva în această lume cineva mă așteaptă. De îndată ce apare acest gând, avem tendința să ne mustrăm, deoarece suntem conștienți că este doar un simplu gând plin de dorințe, speranțe și autoamăgire. El provine din neacceptarea clipei prezente și din incapacitatea de a ne abandona în fața a ceea ce ne aduce viața. Confruntându-mă cu aceste gânduri, mi-am spus: „Nimeni nu știe ce ne rezervă viitorul, așa că oprește-te din a-ți ocupa mintea cu toate aceste fantasme." Unele gânduri au devenit repetitive și nu am găsit niciun contraargument capabil să le stopeze.

Un astfel de gând neobișnuit care mă urmărea era următorul. Acolo unde locuiam aveam senzația că ceva mă atrăgea spre vest. Atenția mea era permanent orientată în acea direcție, ca și când te-ai afla într-un hotel, iar intuiția îți spune

clar în ce direcție se află plaja. Percepția este permanent orientată în această direcție. Indiferent în ce direcție mergi, există parcă un fir invizibil care te leagă de plajă, atrăgându-te spre ea. Acest aspect este oarecum de la sine înțeles când te afli într-un hotel, dar dacă locuiești undeva în oraș, nu există niciun argument logic pentru intuiția care îți spune: „Trebuie să te muți mai spre vest."

Am făcut numeroase excursii în direcția indicată, am cercetat împrejurimile, le consideram atrăgătoare, și cu toate acestea nu exista niciun motiv obiectiv pentru care să mă mut acolo.

Al doilea eveniment straniu a fost cel cu vitrinele. Probabil îți sunt cunoscute vitrinele plate expuse în pasaje și gări. Doi ani la rând privirea mi-a fost mereu atrasă de respectivele vitrine și nu mă puteam opri din a studia afișele expuse, ca și cum ceva din mine era în căutarea unei comori. Cel mai des erau afișate planurile de călătorie și, dacă spațiul permitea, descopeream cărți de vizită și reclamele unor firme din apropiere. Uneori vitrinele erau utilizate doar pentru publicitate. Inițial credeam că privesc vitrinele doar din plictiseala așteptării trenului. După un timp am înțeles însă de ce o făceam. La un moment dat a apărut următorul gând: „Curând vei descoperi imaginea femeii care îți este menită." Mentalul obișnuit a răspuns: „Da, desigur. Exact așa îmi voi găsi femeia vieții. Voi suna la numărul indicat de reclama unei firme, expusă într-o gară, spunând: «Bună ziua. Aș dori să vă cunosc, deoarece este posibil să fiți viitoarea mea soție.»" Acum chiar că deveneam caraghios.

Deoarece doar prin simpla privire a vitrinelor nu mă consideram caraghios, am continuat să le studiez ori de câte ori îmi apăreau în vizor. Pentru a diminua hrănirea unei idei fixe, mi-am spus că sunt în căutarea unei persoane cu care să colaborez.

Într-o zi de vară am plecat cu un tren personal spre un lac din apropiere. Când am ajuns în gară, am traversat un pasaj subteran lung, care avea pe ambele părți aproximativ 3 duzine de vitrine iluminate. După cum am menționat deja, ele mă urmăreau de aproape doi ani și ca de obicei am aruncat din nou o privire asupra lor. La un moment dat am remarcat o vitrină de la depărtare. Era decorată cu mătase de culoare turcoaz și cu câteva obiecte pe care nu le-am reținut. Am privit cele trei sau patru fotografii expuse în rame. Ele prezentau încăperile unui birou de consiliere și imaginea proprietarei. Nu o mai văzusem până atunci, dar în clipa în care i-am văzut ochii am simțit un mic junghi în inimă, ca și cum cineva sau ceva ar fi atins-o. Putem să ne iluzionăm ușor privind multe persoane frumoase în fotografii, dar când simțim o reacție evidentă în inimă știm cu siguranță că este mai mult decât o fantasmă mentală.

„Sun acum.", a fost prima mea reacție și pentru prima oară mi-am notat un număr de telefon expus într-o vitrină. Restul zilei mi l-am petrecut la lac. Seara, când am ajuns acasă, am constatat că pierdusem bilețelul cu numărul de telefon. Aș dori să adaug că în decursul anilor în care am călătorit prin întreaga lume,

adeseori în cele mai aventuriere moduri, nu mi s-a mai petrecut niciodată să pierd sau să uit un obiect. De data aceasta bilețelul cu numărul de telefon a dispărut fără urmă!

O parte din mine gândea: „Probabil este un semn, de vreme ce l-am pierdut. Poate că nu trebuie să sun acolo." Nu doream să amplific această idee fixă.

Atunci când dispare ceva în noi înșine nu sesizăm imediat. Ulterior mi-am dat seama că începând din acea zi atenția mea asupra vitrinelor dispăruse. Fără să decid în mod voit și fără să sesizez, pur și simplu nu mi-am mai întors privirea spre ele.

Câteva săptămâni mai târziu, când evenimentul a fost dat uitării, am mers din nou la lac. Am trecut iar pe lângă acea vitrină, mi-am notat din nou numărul de telefon și bilețelul a dispărut din nou până seara. Probabil căzuse din greșeală din buzunar.

După trei luni m-am confruntat pentru a treia oară cu aceeași situație. Eram în fața vitrinei și gândeam: „În clipa asta nu mai contează nimic, așa că sun acum." Am format numărul pe telefonul mobil și am sunat. Mi-a răspuns o femeie. Discuția a decurs într-un mod oarecum neobișnuit, îndeosebi pentru că femeia era surprinsă că intenționam să o recomand clienților mei, în cazul în care concepțiile noastre asupra respectivei profesii se potriveau.

Am decis să ne întâlnim, însă din cauza circumstanțelor exterioare și a concediilor deja planificate întâlnirea avea să aibă loc abia peste trei săptămâni. Indiferent de situație, era clar că ne vom întâlni, și cu toate acestea nu eram deloc agitat. Nu s-a schimbat nimic, nici măcar în clipa în care am deschis ușa. Aveam sentimentul că vizitez o cunoștință veche, deși mintea îmi spunea mereu: „Nici măcar nu o cunoști, de ce nu te agiți deloc?" M-a condus în camera de așteptare, pentru a-și lua rămas-bun de la ceilalți clienți. Mă aflam în încăperea respectivă, așteptând-o, și priveam în jur, admirând lanțul muntos din depărtare. Dintr-odată am avut convingerea că aceea era camera mea!

Îți poți imagina ce neobișnuit pare acest gând – te afli într-o casă străină și brusc gândești: aceasta este camera în care voi lucra. Nu a fost doar o întrebare, o intenție sau un plan, ci era ca și cum dețineam acea cameră de zece ani. Părea că îmi aparținea deja și pur și simplu intrasem din nou în ea. În acele momente mi-a fost clar că mintea se desfășoară pe mai multe niveluri. O parte îmi spunea: „Aceasta este camera mea." O alta o contrazicea spunând: „Ești nebun. Încetează imediat!"

Această cameră a devenit într-adevăr camera mea de lucru, în fața geamului aflându-se acum biroul la care îmi scriu cărțile. Iar femeia din reclamă, Nicole Diana, este astăzi soția mea, cel mai apropiat prieten și totodată colaboratoarea mea pe plan profesional.

POVESTEA LUI NICOLE

Dețineam de mulți ani un birou de consiliere de succes. Într-o zi, o cunoștință m-a întrebat dacă doresc să împart cu ea o vitrină dintr-o gară apropiată pentru a-mi face cunoscut cabinetul. Deoarece clienții mei veneau la mine prin recomandare, nu vedeam niciun sens în a plăti lunar doar pentru ca undeva la 20 km distanță să fie afișată reclama mea.

Nu îmi amintesc exact cum s-a petrecut, dar m-am lăsat convinsă și în final am avut chiar o vitrină proprie. M-am deplasat la gara respectivă și am decorat vitrina până când mi s-a părut că era mai frumoasă decât celelalte. Doream să fiu în totalitate mulțumită de ea.

După un timp mi-am întrebat noii clienți și pe cei în devenire cum de au venit la mine și am remarcat astfel că niciunul nu venise datorită reclamei expuse în vitrina gării. Această situație mi-a confirmat senzația inițială, motiv pentru care eram pe punctul de a renunța la contract. În mod surprinzător am depășit însă de trei ori consecutiv termenul de întrerupere a contractului, care era din șase în șase luni, deținând astfel vitrina aproape doi ani.

Mereu îmi revenea gândul: „Ar trebui să renunți odată la contract.“, dar de fiecare dată lipsea impulsul categoric, care să mă determine să acționez. Gândurile își pierdeau forța de îndată ce ieșeau la suprafață.

Într-o zi m-a sunat un bărbat, spunându-mi că are numărul meu de pe reclama din vitrină. Mi-a explicat că este în căutarea unei terapeute cu experiență, pe care să o poată recomanda cu încredere clienților săi când este suprasolicitat. Trebuie să știți că în această branșă un astfel de gând este deplasat, deoarece de obicei fiecare este fericit când vin clienți la el.

Situația mi se părea neobișnuită, dar chiar și așa am decis să ne întâlnim. Pe scurt, acel bărbat este bărbatul pe care îl iubesc astăzi, cu care trăiesc și colaborez. Desigur că înțeleg acum rostul acelei vitrine. La scurt timp după întâlnirea noastră am anulat contractul și, deși poate părea incredibil, câteva luni mai târziu gara a fost renovată și toate vitrinele au fost desființate.

Foarte interesant este și timingul celor petrecute, căci cu câteva luni mai devreme, din cauza relației anterioare, probabil nici nu aș fi fost pregătită și deschisă pentru o relație nouă. În ziua în care am primit apelul telefonic, încheiasem definitiv cu tot ce ținea de trecut.

MINTEA NU EXPLICĂ TOTUL

În povestea anterioară există mai multe aspecte pe care nu ni le putem explica din punct de vedere rațional. Iată câteva dintre ele:

- Sincronicitatea: În clipa în care ea a închiriat vitrina, el a început să le acorde o atenție mărită.
- Direcționarea percepției: Ambele personaje s-au confruntat de mai multe ori cu situația de a uita sau de a fi incapabile să acționeze într-o anumită direcție. Ea a uitat de mai multe ori să anuleze contractul, iar el a pierdut de

mai multe ori numărul de telefon.

- Timingul: Pierderea numărului de telefon de două ori era exact ce trebuia să se petreacă, deoarece până în acel moment ea nu ar fi fost pregătită pentru o nouă relație.
- Fereastra timpului: Ambele personaje au susținut existența sistemului compus din „a deține o vitrină“ și „a căuta o vitrină“ până în clipa în care s-au întâlnit. Imediat după aceea sistemul s-a prăbușit, iar vitrinele au fost în final desființate.

Logica inimii și modul în care funcționează

Logica inimii se impune adeseori, deși ea nu are nicio logică. Te atrage fără motiv, te face să uiți ceva aparent important, revenind în câmpul conștiinței la momentul potrivit. Aceste situații sunt tipice când ne lăsăm ghidați de inimă. Ea este capabilă să ne influențeze gândurile și să ne orienteze atenția într-o anumită direcție, neînțelegând de ce anumite aspecte ne trezesc interesul, deși nu există un argument rațional. Dacă decidem să urmăm impulsul, ni se va dezvălui o rațiune superioară, care se află dincolo de puterea noastră de imaginație.

A URMA CALEA INIMII ESTE O MANIFESTARE A LIBERULUI ARBITRU

Desigur că am putea afirma:
„Nu aș da curs niciodată unui impuls nepalpabil.“
Însă astfel este posibil să ratăm cea mai mare șansă pe care ne-o oferă viața.



CREIERUL DIN INIMĂ

Dr. Andrew Armour, neurolog din Montreal, Canada, a făcut cu câțiva ani în urmă o descoperire remarcabilă. În cadrul cercetărilor efectuate el a observat existența unui sistem neural complex în inimă, un ansamblu de celule nervoase pe care l-a numit „micul creier din inimă“. Celulele descoperite dețin o memorie de scurtă durată, dar și o memorie de lungă durată. Din ce motiv ar avea inima nevoie de neuroni și de ce ar deține ea capacitatea de a-și aminti, se întreba dr. Armour.

Un motiv ar fi că, din punct de vedere medical, inima coordonează proprii mușchi, fără ajutorul creierului. Deoarece în urma unui transplant ea este capabilă să-și reia activitatea imediat, neurologul a concluzionat că micul creier din inimă este responsabil de a-și aminti cum funcționează inima în general. Cercetările în acest domeniu au început de curând, iar oamenii de știință descoperă noi și noi abilități pe care le deține inima.

MEREU „ONLINE“ – CONEXIUNEA DIRECTĂ DINTRE INIMĂ ȘI MINTE

Mintea realizează un schimb intens de informații cu inima. Măsurătorile efectuate asupra transferului neuronal au demonstrat că inima transmite mai multe informații creierului decât invers, influențând totodată percepția, sentimentele și gândurile transmise. Această influențare benefică reprezintă modalitatea prin care inima ne ghidează pașii pe calea care îi este specifică.

Renumitul și adeseori menționatul experiment referitor la „liberul arbitru“ al fiziologului Benjamin Libet își găsește explicația în studiile actuale, explicație care acum 30 de ani îi era necunoscută lui Libet. Fiind șef de catedră în cadrul Universității California, el a realizat o serie de cercetări în cadrul cărora a conectat subiecții la unul dintre primele EEG-uri (electroencefalograme) și la un aparat de măsurare a activității musculare. Apoi le-a cerut subiecților să ridice un obiect de pe masă. Acțiunea respectivă a declanșat în creierul fiecărui subiect un impuls măsurabil.

În etapa următoare Libet le-a cerut subiecților să ridice obiectul respectiv atunci când doresc ei, solicitându-le totodată să memoreze momentul deciziei luate cu ajutorul unui ceas foarte precis. Impulsurile respective au fost din nou înregistrate de aparatele de măsurat.

În urma mai multor încercări cu diverși subiecți el a concluzionat că diferența dintre momentul deciziei „acum iau obiectul“ și momentul înregistrat de EEG în creier era de 0,4 secunde.

Aspectul cel mai neașteptat a fost însă că momentul declarat de participant în care și-a manifestat intenția: „Acum mă decid.“ se afla de fiecare dată la 0,4 secunde după (!) impulsul de a lua obiectul măsurat. Acel aparent liber arbitru șchiopăta cu aproape o jumătate de secundă în spatele impulsului real de a ridica obiectul. Ce anume a declanșat impulsul dacă nu voința din creier?

Acest experiment legendar realizat de Libet a fost reluat cu câțiva ani în urmă în Germania. Cu ajutorul aparatelor modernizate, cu o precizie de măsurare mai mare, cercetătorii au putut prezice cu opt secunde (!) înainte ce decizie va lua creierul unui subiect.

Acest experiment este interesant, deoarece în urma măsurătorilor realizate doar asupra creierului s-a ajuns la următoarea concluzie: „Există *ceva* în exteriorul creierului care transmite acestuia impulsul de a lua o anumită decizie.“

Acest „ceva“, această inteligență necunoscută a fost numită de Libet „Dumnezeu“. Astăzi putem afirma cu mai multă precizie că este inima. Ea transmite minții impulsul de a acționa într-o anumită direcție. Vom afla foarte curând că Libet a avut totuși dreptate.

CUNOAȘTEREA ETERNĂ A OMENIRII DESPRE

INIMĂ

Cunoașterea despre capacitățile pe care le deține inima este la fel de în vârstă ca cele mai vechi culturi, regăsindu-se și azi oglindită în limbaj. De exemplu, limba sanscrită, care datează din anul 1000 a.H., este una dintre cele mai vechi limbi vorbite din lume, stând la baza celor mai vechi texte sacre și religioase. Pentru occidentali limba sanscrită reprezintă un adevărat fenomen, căci, dacă limba lor utilizează adeseori mai multe fraze pentru a explica ceva, în limba sanscrită este adeseori suficient un singur cuvânt, care are multiple înțelesuri.

„Inimă“ în limba sanscrită se spune *Hrd*, rostit „Hrid“. Chiar și fără a fi filolog, intuim care este corespondența dintre acest cuvânt și cuvântul „Heart“ (*inimă* în limba engleză, *n. trad.*) sau „Herz“ (*inimă* în limba germană, *n. trad.*).

Cu adevărat interesantă este însă semnificația respectivului cuvânt:

– *Hrd* înseamnă „centru“
– *Hrd* înseamnă „mișcare“, „pulsație“
– *Hrd* înseamnă „suflet“
– *Hrd* înseamnă „inimă“
– *Hrd* înseamnă „gândire“, „procese intelectuale“, „inteligență“.

Putem să afirmăm în felul acesta că încă de acum 3000 de ani, atunci când oamenii rosteau în limba sanscrită cuvântul „inimă“, ei se refereau totodată și la minte. În limba greacă cuvântul pentru „inimă“ este *kardia*, care semnifică totodată „gânduri“ și „sentimente“. În limba ebraică, „inimă“ se spune *lebeb* și înseamnă totodată „înțelegere“ și „conștiință“.



A doua abilitate a inimii

Inima și inteligența ei

Cunoașterea nesfârșită din interiorul ființei mele

Inima gânditoare

Deși la prima vedere inima pare a fi doar un organ muscular, alcătuit din celule musculare, 60-65 procente din celule sunt de fapt de origine neurală, predestinate prelucrării informaționale. Aproximativ 40.000 dintre ele sunt celule nervoase identice cu cele din creier și sunt responsabile pentru procesul gândirii și al memorării.

Inima noastră secretă autonom, deci fără intervenția creierului, hormoni și neurotransmițători – substanțe precum dopamina sau noradrenalina, un hormon secretat în situații de stres – pe care îi transmite sistemului nervos central. Putem să afirmăm astfel că inima este capabilă să transmită corpului în mod autonom instrucțiuni.

Cercetările științifice au demonstrat că semnalele transmise de inimă pot modifica mișcarea undelor cerebrale, datorită conexiunii directe, prin intermediul unui canal nervos, cu corpul amigdalian (amygdala), localizat în creier. Această zonă este responsabilă pentru prelucrarea emoțiilor precum frica, cât și pentru plâns sau râs. Este interesant faptul că amygdala este responsabilă și pentru aprecierea situațiilor, și pentru toate deciziile pe care le luăm în funcție de „cunoașterea simțitoare“ a inimii. Altfel spus, inima este capabilă să producă emoții, transmițându-ne prin intermediul lor anumite informații.

Prin proprietățile pe care le deține, ne putem explica de ce inima consumă cinci procente din oxigenul existent în organism, deși cântărește doar 0,5 la sută din greutatea corporală totală. Pe lângă circulația sangvină – care necesită multă energie –, ea prelucrează și informațiile psihice și fizice, înainte de a le transmite creierului − un proces care necesită de asemenea multă energie.

Totul devine mai limpede dacă vom compara activitatea inimii cu cea a creierului: dacă am reduce viteza activității inimii la cea a creierului, mintea ar avea nevoie de 50 de ore de audiere pentru tot ceea ce percepe inima într-o secundă.



„Adevărata cunoaștere provine din inimă.“

Leonardo da Vinci *(1452-1519),*
geniu universal, pictor, sculptor, arhitect,
naturalist de origine italiană

INIMA „AMINTITOARE“

Inima transmite creierului anumite semnale, provocând în felul acesta reacții diverse. Ce declanșează însă un semnal care provine din inimă diferă de la om la om.

Imaginează-ți doi prieteni care se plimbă și care la un moment dat ajung într-un loc unde strada a fost devastată de viitură. Cineva a construit în zona respectivă un pod provizoriu din trunchiul unui copac. Ambele persoane percep un impuls spontan de a traversa podul natural, pentru a-și putea continua plimbarea pe partea cealaltă.

Imaginea mentală care le apare la gândul trecerii peste podul improvizat trezește în fiecare reacții diferite. Unul trăiește un sentiment de fericire: „Ce aventură, ce bucurie, ca în copilărie!“, pe când celălalt este cuprins de o puternică senzație de frică: „Dacă mă împiedic și cad, mă voi accidenta și mă voi murdări!“ Același gând, același trunchi de copac, aceeași dorință de a-și continua plimbarea. Cu toate acestea, cei doi prieteni trăiesc în lumi emoționale diferite.

Un alt exemplu ar fi cel al unei situații relaționale: „Ridică-te și adresează-te femeii!“ Multe persoane s-ar teme de acest impuls spontan venit din inimă. „Nu îndrăznesc. Nu vreau să fiu respins deoarece m-ar răni!“ Aceste impulsuri interferează cu tiparele subconștientului sau cu reflectările mentalului conștient. Cum vom da curs impulsului respectiv, fără să cugetăm, depinde de personalitatea fiecăruia, de caracterul sau de gradul nostru de conștiință. Pe de altă parte, această decizie va fi luată în concordanță cu decizia minții. Adeseori mintea hotărăște singură în conformitate cu vechile tipare existente.

INIMA, „SEDIUL“ GENEZEI PERSONALITĂȚII

Semnalele nu sunt transmise doar dinspre inimă în direcția creierului, ci și invers. Când ochii sau urechile transmit creierului imaginea unui eveniment surprinzător sau primejdios, percepem spaima adeseori direct în inimă și abia ulterior în întreaga ființă. Chiar dacă mintea doar își imaginează o anumită situație, informațiile transmise inimii sunt atât de intense, încât pare că imaginea respectivă este reală.

Capacitatea de a experimenta o situație la nivel mental reprezintă una din înzestrările fundamentale ale minții. Prin intermediul ei suntem capabili să simulăm sau să înțelegem „ce reacții ar declanșa“ ea în noi.

Suplimentar la conexiunea inimă-minte, inima deține totodată și un sistem neural autonom, propriu, capabil să înregistreze asemenea creierului amintiri de scurtă sau lungă durată. Am putea să îl numim „creierul inimii“. El funcționează ca și cum ar avea propria personalitate...



PASIUNEA PENTRU KFC

În anii 1990 Claire Sylvia a stârnit o mare vâlvă prin cartea intitulată „Inimă străină“ (titlul original: „Herzensfremd“, n. trad.). Ea a fost supusă unui transplant de plămâni și inimă în spitalul Yale-New-Haven din Connecticut, donatorul organelor decedând într-un accident de motocicletă. Despre proveniența organelor ea nu știa nimic în acel moment.

Claire Sylvia a fost prima persoană din regiunea respectivă care a fost supusă unei astfel de intervenții, motiv pentru care i s-a acordat atât ei, cât și intervenției chirurgicale o atenție mărită din partea presei. Imediat după transplantul reușit purtătorul de cuvânt a ținut o conferință de presă, în cadrul căreia a fost și Claire întrebată de rezultat. În timpul evenimentului respectiv a conștientizat pentru prima oară că ceva nu era în regulă.

„Acum că operația a reușit, de ce vă este cel mai dor?“, a întrebat un jurnalist.

„În această clipă nu îmi doresc nimic mai mult decât o bere rece.“, a răspuns Claire spontan, speriată totodată de răspunsul pe care îl dăduse. Dintr-un anumit motiv credea în acea clipă într-adevăr că nu ar exista nimic altceva în lume care să-i liniștească mai bine setea. Acest lucru era straniu, deoarece până în clipa respectivă nu îi prea plăcea berea. În seara acelui incident îi veni următoarea idee: „Poate donatorul organelor a fost băutor de bere?“

În clipa respectivă Claire nu era încă conștientă că acela va fi primul dintr-o serie întreagă de evenimente stranii care se legau între ele. Inițial i-a povestit medicului ei toate acestea, dar pentru că el nu înțelegea despre ce vorbește, a sfătuit-o să nu își mai facă gânduri în această privință.

După o lună Claire a fost externată, plecând la o clinică pentru reabilitare. „Acum că îmi era permis să mănânc oarecum normal“, relata ea după câțiva ani într-un interviu, „am sesizat apariția unor pofte neobișnuite, pe care le respingeam până atunci. Batoane din caramel, ardei verde și mâncăruri de la Kentucky Fried Chicken.“

În decursul următoarelor săptămâni a constatat și alte modificări comportamentale, care deveniseră masculine. De exemplu, a sesizat că ceva din ea transmitea anumite semnale evidente femeilor, manifestând dorința unei relații cu ele, deși asta nu corespundea deloc intențiilor ei.

„Părea că întreaga mea personalitate se schimba“, relata ea mai târziu. „Mersul devenise mai masculin, iar interesul meu pentru bărbați scăzuse. Devenisem mai agresivă, mai hotărâtă și aveam o încredere în sine mult mărită.

«De ce mergi atât de ciudat?», m-a întrebat fiica mea Amara într-o zi. «Pășești atât de greoi, ca un jucător de fotbal musculos.» Cu acea ocazie am sesizat că dispăruse o anumită atitudine feminină din mine.“

În aceeași perioadă Claire a avut cel mai neobișnuit vis din viața ei. „În acel

vis“, povestea ea, „mă aflam afară pe un gazon cu iarbă verde. Era vară, iar eu mă aflam în fața unui tânăr înalt și atletic cu păr blond. Numele lui era Tim. Posibil Tim Leighton, dar nu sunt sigură. Când mă gândeam la el, mă gândeam ca la Tim L. Părea să fim prieteni buni. Când m-am îndepărtat de el, am simțit că mai exista o legătură între noi. M-am întors din nou spre el pentru a-mi lua rămas-bun și ne-am sărutat. Era ca și cum l-aș fi absorbit cu cea mai adâncă inspirație. Mă simțeam în totalitate ca Tim și știam că vom fi uniți pentru totdeauna. Când visul s-a încheiat, s-a schimbat totodată ceva în mine. M-am trezit conștientă de faptul că Tim L. era donatorul meu de organe, iar anumite părți ale spiritului și personalității sale sălășluiau acum în mine.

Doream să verific aceste presupuneri, dar programul transplantului de organe prevedea reguli stricte de confidențialitate. Am sunat-o pe Gail Eddy, coordonatoarea programului. Deși nu îmi putea spune numele donatorului, speram totuși că îmi va confirma numele Tim L. Când am întrebat-o pe Gail, a urmat o scurtă pauză.

„Nu îmi este permis să discut asta cu dumneavoastră.“, a răspuns ea în final. „Cel mai bine este să renunțați. Nu mai deschideți acest subiect.“

Eram dezamăgită, dar respectam decizia lui Gail și am asigurat-o că voi renunța la a mai căuta ceva în direcția respectivă. Dar situația nu a renunțat la mine.

Câteva luni mai târziu l-am întâlnit pe Fred, un bărbat arătos, la teatru. Am discutat despre transplant și despre donator. Nu eram sigură dacă Fred era într-adevăr interesat de operație sau doar dornic de conversație, dar ceva din el îmi plăcea, motiv pentru care i-am dat numărul meu de telefon.

Fred m-a sunat a doua zi și mi-a propus să ne întâlnim. Mi-a explicat că povestea mea l-a marcat, iar în noaptea aceea a văzut în vis anunțul decesului donatorului meu de organe.

Am decis să plecăm împreună la Boston, orașul cel mai apropiat de locul accidentului. Acolo urma să căutăm anunțul în ziarele din săptămâna în care se petrecuse accidentul. Când am ajuns, Fred era deja în arhivă, răsfoind ziarele în căutarea anunțului respectiv.

Am găsit imediat ceea ce căutam: anunțul decesului unui tânăr de 18 ani într-un accident de motocicletă. Numele său era Timothy Lamirande. Visul meu despre «Tim L.» se adeverise în felul acesta.

Din anunț am mai aflat că Tim avea cinci surori și doi frați. Întreaga familie a inimii mele era acolo, așezată pe acea bucată de hârtie! Citind toate acestea, mi s-au înmuiat picioarele și am simțit nevoia să mă așez.

Până în clipa respectivă nu eram 100% sigură că acel transplant fusese într-adevăr realizat. Situația era atât de incredibilă, încât îmi era mult mai ușor să privesc totul ca pe o minune. Acum știam dintr-odată că donatorul era real și că avusese o familie. Dovada o aveam în fața ochilor: un nume, un oraș, o adresă.

Câteva zile mai târziu m-am întâlnit cu Gail Eddy de la spital și i-am povestit cele petrecute. Am întrebat-o dacă este posibil ca unul dintre medici să fi rostit numele donatorului și acesta să fi fost înregistrat în subconștient.

„Mi-am pus și eu această întrebare“, a răspuns Gail. „Dar medicii nu află niciodată numele donatorului. În plus, Dr. Baldwin lucrează întotdeauna într-o tăcere aproape totală.“

Nouă luni mai târziu l-am visat pe Tim din nou. Simțeam că făcea tot posibilul să ajung la casa părinților săi. Am decis să iau legătura cu familia lui. Le-am scris și am hotărât să ne întâlnim.

Am plecat împreună cu un prieten bun la Milford, localitate situată în regiunea Maine. L-am așteptat pe tatăl lui Tim într-o parcare. Când a apărut o mașină mare de culoare maro, mi s-a strâns stomacul. Domnul Lamirande era mai scund decât mi-l imaginasem. El s-a îndreptat spre noi și ne-a salutat cu un simplu «Bună!» Trebuie să recunosc că nu a fost cel mai profund moment pe care l-am așteptat.

L-am urmat cu mașina spre casa lor. Părinții lui Tim locuiau într-o zonă cu vile și gazoane cu iarbă proaspăt cosită. Când am ajuns acolo, eram incredibil de agitată și am trăit totodată o stare de surprindere când le-am întâlnit pe trei dintre surorile lui Tim, care m-au salutat imediat.

Mă aflam în casa lui Tim, cu inima lui în mine, șezând pe canapea lângă mama lui și discutând despre vreme. Făceam un schimb de politețuri până în clipa în care a apărut Annie, cea de-a patra soră, care era cea mai apropiată de Tim ca vârstă. S-a sprijinit de marginea șemineului și privindu-mă în ochi a spus ferm: «Bine, și acum spuneți-ne cum ne-ați găsit!»

Le-am relatat toată povestea mea și ceea ce întrerupea șirul celor povestite erau unele gesturi de minunare. Când am încheiat, ochii unora dintre ei erau plini de lacrimi.

«Nimeni altul din cei care au primit alte organe nu ne-a contactat», a spus Carla, sora lui Tim.

Am aflat că familia lui Tim donase, pe lângă inimă și plămâni, și rinichii, ficatul și corneele.

Doamna Lamirande, care între timp îmi ceruse să îi spun June, a mers în altă cameră și s-a întors cu o poză înrămată. S-a așezat din nou pe canapea și a întors fotografia spre mine, astfel încât să o pot vedea.

Tim purta ochelari, deși în vis nu era așa. În fotografie avea paisprezece ani, purta un costum, iar lângă el era un preot. Dar chiar și cu ochelari i-am remarcat strălucirea din ochi. June a început să spună ceva despre el, când dintr-odată s-a blocat. A început să lăcrimeze, iar eu am simțit imediat o legătură profundă între noi, pe care nu o mai percepusem niciodată până atunci.

Cu toate acestea, tot nu eram conștientă de ceea ce se petrecea: mă aflam cu poza lui Tim în mână, pe care o strângeam la pieptul meu, aproape de inima lui! M-am oprit pentru a inspira și simțeam cum plămânii lui Tim se umplu de aer. Acum

erau însă plămânii mei. Plămânii cu care respiram eu, în timp ce ședeam lângă mama lui îndoliată.

June mi-a spus că Tim era incredibil de energic. Surorile lui relatau cât de dificil fusese să aibă grijă de el când era încă mic și de câte ori încerca să fugă de ei.

«Era foarte neliniștit», povestea altă soră.

Poate așa se explica de ce aveam atâta energie acum.

«Îi plăcea berea?», am întrebat eu.

Surorile au dat afirmativ din cap. Când le-am povestit cât de mult mi-am dorit una imediat după operație, ele au zâmbit.

Era incredibil pentru mine să mă aflu acolo, încât uitasem că venisem cu câteva întrebări. Doream să știu dacă Tim a fost răcit vreodată și dacă în cazul acesta și-a revenit foarte rapid. Mi-au povestit că nu prea a fost bolnav, motiv pentru care mi-am pus întrebarea dacă așa se explică noua mea rezistență la boli. Voiam să mai știu dacă îi plăcea ardeiul verde. Înainte de operație nu îmi plăcea deloc, dar de atunci îl mâncam cu foarte mare plăcere la fiecare masă.

Sora lui a spus atunci: «Da, lui Tim i-a plăcut foarte mult ardeiul. Dar ce iubea cel mai mult erau aripioarele de pui.»

Asta explica și noua mea pasiune, și excursiile dese la Kentucky Fried Chicken. Am rămas fără cuvinte.

Mai târziu, înainte de a mă reîntoarce acasă, am mers cu familia Lamirande într-un restaurant din apropiere. În cinstea lui Tim am comandat aripioare de pui.

Toate discuțiile purtate au fost pentru mine lumină pură, fiind mult mai mult decât intenționam să obțin prin vizita respectivă.

«Nu sunt o scriitoare bună», a spus June în final. «De aceea probabil nu îți voi scrie prea des. Dar vreau să știi că ești oricând binevenită la noi.»

Pe drumul de întoarcere la casa familiei Lamirande, June m-a întrebat dacă aș vrea să mai servesc un desert cu ei.

Când ne aflam înăuntru, June a dispărut pentru câteva clipe, revenind la scurt timp după aceea cu un tort mare pe care era scris cu litere mari: BINE AI VENIT.

Mama inimii mele ținea tortul în fața mea și radia.

«Ciocolată», spuse ea. «Prăjitura preferată a lui Tim.»“

INIMA ȘI SUFLETUL

La finalul experimentului său referitor la liberul arbitru, Benjamin Libet a afirmat: „Aceste 0,4 secunde sunt Dumnezeu“, și a avut dreptate. În clipa de față descoperim că sursa liberului arbitru se află în inimă. Completând această descoperire cu cunoașterea spirituală a omenirii referitoare la inimă, circuitul se închide și totul devine logic și inteligibil: sufletul este adăpostul inimii. El este totodată în strânsă legătură cu divinul. Așa cum o picătură din apa mării constă din materialul lichid al mării, tot așa și sufletul este parte din Dumnezeu. Impulsul pe care îl percepem în inimă este un impuls care provine din suflet,

altfel spus, din conștiință, care este în ultimă instanță Dumnezeu.

Putem să afirmăm că, de fiecare dată când îți asculți inima, asculți de fapt de Dumnezeu, de îndrumarea sa, de măreție sau oricum ai dori să îl definești. Chiar dacă nu ești credincios, spiritual sau religios, vei fi permanent ghidat de inteligența inimii. Aici nu este vorba despre credință, ci despre o realitate existentă și demonstrată. Credința ne poate doar susține în aplicabilitatea sa.



CEA MAI VECHE ȘTIINȚĂ DESPRE ÎNȚELEPCIUNEA INIMII

Cuvântul „filozofie“ provine din *philosophia*, termen din limba greacă veche, care înseamnă „iubire pentru înțelepciune“. Marii înțelepți nu au lăsat semnificația niciunui cuvânt la voia întâmplării, motiv pentru care nici sensul acestui cuvânt nu este întâmplător, ascunzând în el o cale de evoluție:

– *Iubirea* este o însușire a inimii. Dacă simți iubire pentru cineva, nu mai ești prezent doar în minte.
– *Înțelepciunea* este o stare care se află dincolo de cunoașterea pură a rațiunii. Pe lângă cunoașterea rațională, ea cuprinde și cunoașterea intuitivă, și cea provenită din experiențele vieții. Înțelepciunea cuprinde și un nivel spiritual superior.

Multe persoane se simt atrase de filozofie, deoarece datorită ei viața lor se transformă în bine. Chiar și un mic impuls oferit de un citat ne mișcă, ne oferă susținere, o confirmare interioară sau devine un fel de călăuză.

Cotidianul nostru este pătruns doar fragmentar de această „cunoaștere milenară despre o viață mai bună“. Aceasta se datorează într-o oarecare măsură faptului că filozofia ca știință este uneori destul de complicată, greu de înțeles și rareori accesibilă omului comun. Principalul motiv este însă acela că filozofia a fost plasată din inimă în minte, cu toate că inițial se urmărea prin intermediul ei unificarea minții cu inima.



„Filozofia îmi oferă un refugiu în timp ce
îi privesc pe ceilalți luptând cu furtunile.“

Platon *(428-348 a.H.),*
filozof grec, întemeietorul filozofiei occidentale



ACTIVAREA INTELIGENȚEI INIMII (1): UN TEST PE HÂRTIE

Inima noastră reprezintă un senzor foarte sensibil, care poate mult mai mult decât își imaginează mintea. Următorul exercițiu poate fi util dacă dorești să iei o decizie și ai mai multe posibilități la alegere, dintre care nu poți exclude niciuna în mod categoric și nici nu poți denumi una ca fiind clară. Acest exercițiu va funcționa perfect dacă ești deschis și recunoscător pentru ghidarea spre una dintre posibilități și dacă vei alege să pui în practică ceea ce îți va sugera inima.

1. Prima etapă constă în a nota pe hârtie toate opțiunile posibile prin cuvinte-cheie sau orice alte cuvinte sugestive. Alege bilețele uniforme, care nu se diferențiază între ele.

   Dacă, de exemplu, nu te-ai decis încă să te muți în Frankfurt sau în München, notează pe un bilet „Frankfurt“, iar pe celălalt München. Dacă există și posibilitatea de a nu te muta, atunci notează pe un al treilea bilețel „rămân aici“.

   Sau poate nu ești sigur dacă să accepți noul loc de muncă. Notează în acest caz numele firmei și al postului pe o bucată de hârtie. Pe o altă hârtie notează „păstrez postul actual“ sau „mai caut“.

   Dacă te-ai fi aflat pe coasta filipineză precum Klaus Schubert și Claudia Metz, ai fi putut scrie pe bilețele „cort“ și „colibă“.
2. Îndoaie acum bilețele în mod identic, astfel încât să nu se vadă scrisul. Poți să iei plicuri asemănătoare și să pui câte un bilețel într-un plic. Amestecă-le. Este important ca în final să nu îți mai dai seama ce opțiune este pe fiecare bilețel sau în ce plic se află.
3. Rostește acum lăuntric: „Doresc să știu care este alegerea corectă a inimii.“
4. Alege un plic și ține-l în dreptul inimii. Apasă-l cu ambele mâini pe piept și întreabă-te: „Vine această decizie din inimă?“ Este posibil să percepi instantaneu un răspuns interior afirmativ sau negativ. Poate apărea și un sentiment de nesiguranță, nici afirmativ, nici negativ.

   Dacă percepi totul prin prisma sentimentelor, vei putea simți cum se modifică starea în regiunea inimii. Ea poate deveni luminoasă, ușoară, emoționată ori plină de bucurie sau, dimpotrivă, întunecată, apăsătoare, grea, tristă.

   Procedează la fel cu toate celelalte plicuri. Memorează starea și

răspunsurile corespunzătoare fiecărui plic. Poți verifica chiar de mai multe ori, pentru a fi absolut sigur care este plicul favorit și care plic nu te atrage deloc.

5. Deschide acum plicurile și verifică dacă răspunsul corespunde cu ce ai intuit sau chiar ai decis. Poate în final vei afirma: „Așa este. Mi-a fost clar de la început.“

Sugestie: Această interogare a inimii este eficientă când notezi fiecare opțiune sub forma unei *posibilități pozitive de a acționa*, și nu sub forma unei respingeri. De exemplu, dacă ai aduce în dreptul inimii bucăți de hârtie pe care sunt notate cuvintele „Frankfurt“ și „Nu Frankfurt“, cuvântul negativ „nu“ ar acționa în paralel cu cuvântul „Frankfurt“. Pentru a-ți fi mai ușor, imaginează-ți că inima este capabilă să simtă gustul amestecului de cuvinte pe hârtie. Dacă se simțe gustul neplăcut al unui cuvânt pe lângă cuvântul pe care dorești să-l verifici, gustul neplăcut acționează automat și falsifică percepția răspunsului.

CÂND A DESCOPERIT ARISTOTEL INTELIGENȚA INIMII

Filozoful Aristotel a definit cu 2400 ani în urmă un concept, care a persistat de-a lungul timpului, străbătând toate culturile până în ziua de azi. Tu însuți l-ai folosit adeseori, când ai căutat un răspuns sau doreai să ajuți pe cineva. Aristotel a intuit că există în inima fiecăruia un simț care este superior celorlalte. Acesta este capabil să sintetizeze perfect și să analizeze informațiile celorlalte simțuri. El a numit acest simț *koine aisthesis*, însemnând „limbajul percepției, limbajul simțirii".

Putem înțelege cu ușurință care a fost drumul parcurs de acest cuvânt în decursul istoriei. El a fost preluat de romani și latinizat sub denumirea de *sensus communis*. De aici au apărut englezescul *common sense* și franțuzescul *bon sense*. În limba română a fost preluat sub denumirea de *bun-simț*, o altă semnificație oferindu-se prin *judecată sănătoasă*.

În decursul mileniilor s-a păstrat parțial semnificația cuvântului, dar totodată s-a pierdut ceva esențial din ea.

Când sesizăm că cineva este în conflict cu propriile gânduri și sentimente, îi sugerăm să acționeze când are mintea limpede, și nicidecum să cugete în acel moment, căci problema majoră este chiar mintea tulbure. În realitate, am vrea ca acea persoană să se oprească pentru câteva clipe, pentru a se liniști mental și a reflecta.

Ceea ce s-a pierdut în timp este limbajul percepțiilor, acel simț superior care ne oferă răspunsurile corecte atunci când căutăm soluții. Aristotel descrie mintea lucidă ca fiind unificarea percepției inimii cu cea a minții. Ea reprezintă inteligența inimii, cea mai înaltă inteligență și forță din viața noastră.



„Dacă educăm mintea fără să educăm simultan și inima, nu primim nicio educație."

***Aristotel** (384-322 a.H.),*
filozof și naturalist grec



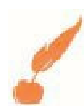
A treia abilitate a inimii

Inima și crearea universului

Interiorul secret al realității mele

„Ce nu poate exista ...“

Mintea noastră deține capacitatea de a filtra sau de a respinge acele situații pe care le consideră imposibile, chiar dacă s-ar derula în fața ochilor noștri, deoarece nu dorește ca ele să se petreacă sau le consideră imposibile. Ele nu există deoarece nu ne dorim acest lucru. Există însă situații în care evenimentele sunt atât de impresionante și clare, încât mintea mai are o singură posibilitate: să renunțe la vechea imagine despre lume pentru a putea accepta una nouă.



EVENIMENTUL DIN MAYAPÁN

În anul 1990 șefii a peste 500 de triburi din toată America au avut în decursul a patru luni aceeași viziune. Din Alaska până în Țara de Foc, fiecare înțelept a primit, în limbaj specific, același mesaj: „Găsește-i pe ceilalți, întâlniți-vă și uniți-vă.“ Prin „ceilalți“ se făcea referire la celelalte triburi de indieni din America.

Profețiile tuturor triburilor menționau că acest eveniment va avea loc la un moment dat, ceea ce s-a petrecut în anul respectiv. Înțeleptul din Apacha a interpretat mesajul din nașterea unui taur alb, iar un navajo, din apariția simultană a trei vulturi. Un preot incaș din Peru a descifrat mesajul din strigătul unui condor, iar altora le-a apărut viziunea în vis prin apariția unor animale simbolice. Fiecare a dat curs acestei chemări profetice.

Distanța dintre Alaska și Țara de Foc este de 15.000 km și majoritatea triburilor nu se întâlniseră până în clipa respectivă. În plus, mulți nu călătoriseră până atunci și trebuiau să se cunoască, să creeze legături și să le mențină, să se organizeze. Timp de zece ani preoții acelor triburi s-au întâlnit în secret pentru a desluși misterul mesajului și a decide cum să acționeze.

În luna aprilie a anului 2003 s-au întâlnit 111 de trimiși ai triburilor din America de Nord, Centrală și de Sud în cadrul unei ceremonii inedite. Ca din întâmplare, în același moment au fost prezenți și 111 martori, jurnaliști și echipe de filmare din întreaga lume – ceea ce s-a petrecut de asemenea pentru prima oară, deoarece obiceiul interzicea celor neinițiați participarea la aceste ceremonii secrete.

Era o zi senină și fierbinte în ansamblul templului Mayapan, situat în peninsula Yucatán din Mexic. Țara gemea de câteva săptămâni din cauza secetei continue – bovine însetate se adunau în jurul apelor secate, iar pe câmpiile prăfuite porumbul

se usca.

Într-o zi de luni, la ora unsprezece dimineața, participanții au pășit pe platforma unde avea să se desfășoare ritualul ceremonial. Această platformă se afla la baza treptelor ce conduc spre piramida Kukulkán. Majoritatea bătrânilor călătoriseră în cele mai dificile condiții, în remorcile camioanelor, cu autobuzul, trenul sau pe jos, și străbătuseră sute și mii de kilometri, călătoria durând uneori câteva săptămâni. Majoritatea indienilor nu au venituri financiare, iar puținul pe care îl dețineau abia acoperise cele mai simple condiții de transport. Foamea, setea și nopțile petrecute sub cerul liber afectaseră forța vitală a multor participanți. Cu toate acestea, ei au urmat îndemnul sfânt și s-au pregătit îmbrăcând cele mai frumoase costume ceremoniale, căci în viziunea indienilor navajo, hopi, apachi, mayași, azteci, incași și a tuturor fraților și surorilor nu era nimic mai important decât vindecarea și viitorul planetei.

Conform credinței amerindienilor, construirea canalului Panama ce leagă Oceanul Atlantic de Oceanul Pacific le-a provocat o suferință imensă. De la idee și până la finalizarea proiectului în anul 1914 au trecut 400 de ani plini de suferință, costând viața a mii de oameni. Înțelepții afirmă că începând din acea perioadă inima planetei și a popoarelor a fost împărțită în două, iar ritualul care urma să se desfășoare era consacrat vindecării acestei răni.

În prima oră s-a prezentat motivul întâlnirii. Apoi doi bărbați au pășit în față. Unul dintre ei era reprezentantul popoarelor Americii de Nord, iar celălalt, al popoarelor Americii de Sud. Inima planetei și a popoarelor era reprezentată simbolic printr-un bol simplu împletit. Reprezentantul Americii de Nord a luat bolul cu ambele mâini, întinzându-i-l colegului său, care l-a prins de asemenea cu ambele mâini. Aproximativ o jumătate de oră, față-n față, au discutat despre iubire și pace, despre vindecare și uniunea națiunilor, primind permanent confirmarea celor prezenți.

Pentru un privitor neexperimentat acest ritual nu se diferenția cu nimic de altele. Dar ceea ce se petrecea în tot acest timp în jurul piramidelor a zdruncinat convingerea observatorilor occidentali în legătură cu realitatea.

În primul rând, ei au remarcat păsările. De la începutul ceremoniei s-au adunat stoluri de ulii pe bolta cerească, iar în timpul ritualului de unificare simbolică a continentelor o duzină de păsări se roteau în jurul vârfului piramidei. Cerul a fost acoperit de nori, care veneau din două direcții, iar vântul a început să bată puternic, ridicând pălăriile în aer. În același moment s-a auzit și primul tunet. Reprezentanții triburilor au continuat să rămână împreună, rugându-se pentru vindecarea inimii planetei.

Suprarealul acestei scene a fost completat de tunete care veneau din toate direcțiile. Când ceremonia a atins punctul culminant, iar reprezentantul Americii de Sud a preluat bolul, un fulger a atins vârful piramidei.

Apoi a început să plouă cu găleata. Ploaia era caldă și plăcută. Cei prezenți, a

căror îmbrăcăminte s-a udat imediat, au început să danseze, iar în final bătrânii înțelepți au anunțat oficial că rugile și ofrandele lor au fost primite.

După exact 30 de minute ploaia s-a oprit, norii au dispărut mai repede decât au apărut, iar participanții și-au așezat hainele și instrumentele folosite în razele soarelui la uscat. În săptămânile următoare perioada de secetă a continuat ca și până atunci.

„Cu această ocazie ați fost martori la ceea ce poate realiza forța inimii, dacă este orientată într-o singură direcție!“, a spus unul dintre cei bătrâni occidentalilor prezenți. „Acum întoarceți-vă acasă și împărtășiți cele văzute.“

ACCEPTAREA A CEEA CE PARE IMPOSIBIL

Dr. Elke von Linde, regizoare de filme din Germania, a decis să urmeze îndemnul înțeleptului. Împreună cu echipa de filmări ea a înregistrat și documentat fiecare secundă a acestui eveniment, oferind ulterior documentarul mai multor televiziuni. Televiziunile respective i-au cerut însă să taie scenele mai aparte, care păreau incredibile sau nu coincideau cu gustul publicului larg. Totuși, von Linde a ales să nu se împotrivească dorinței inimii și să păstreze versiunea inițială, realizând pe cont propriu filmul documentar intitulat „Calea albă“. Această decizie a reprezentat începutul unei vieți noi ca regizor de filme documentare și conferențiar. Astăzi, prin mesajele incluse în filme și conferințe, ea emoționează inimile a nenumărate persoane din întreaga lume.

Câmpul energetic al inimii

Instrumentele de măsurat moderne pot detecta cu precizie multe proprietăți interesante ale inimii. Astfel, inima noastră produce un câmp electromagnetic cu o valoare de peste 5.000 milivolți (mV), care în limbaj metaforic este un fel de nor energetic cu efect magnetic. Această valoare este suficientă pentru a ilumina un bec de cinci volți și pentru a putea fi măsurată cu ajutorul aparatelor. Creierul nostru produce un câmp energetic de la 100 la 140 mV. În ceea ce privește efectul exterior măsurat, inima îl depășește de treizeci și cinci până la cinci zeci de ori.

Impulsurile electrice ale inimii înregistrate de electroencefalograme pot fi măsurate în fiecare celulă din corp. Cu fiecare bătaie a inimii, fiecare celulă este străbătută în același moment de această energie, până la degetul mic de la picior. Impulsul electromagnetic realizat de undele energetice ale inimii și măsurând 2,4 wați este de cinci mii de ori mai puternic decât cel al creierului. Inima nu asigură doar circulația sangvină și distribuția elementelor nutritive în organism, ci este responsabilă și de distribuirea energiei și a informațiilor în fiecare sector al corpului.

Probabil că în cazul evenimentului de la Mayapan nu ar fi fost suficientă prezența unei singure inimi pentru a provoca acele evenimente naturale. Comuniunea în inimă a tuturor participanților a contribuit însă la declanșarea unui eveniment care a depășit orice imaginație.

Și situația petrecută lui Klaus și iubitei sale cu coliba protejată de forța distrugătoare a taifunului a demonstrat că forțele naturii reacționează instantaneu la câmpul energetic al inimii.

CÂMPUL CREATIV AL INIMII

Inima noastră generează un câmp energetic care acționează asupra mediului înconjurător atât în plan fizic, cât și în planurile subtile. Oriunde ne-am afla, lumea din jurul nostru va fi marcată de prezența noastră, de sentimentele, gândurile, valorile și viziunile noastre. Cu cât obținem o înțelegere mai profundă în privința acestei realități, cu atât mai puternică și evidentă va fi reacția celor din jur, iar fiecare pas realizat în direcția unei înțelegeri superioare, fiecare decizie luată din inimă vor contribui la apariția unei clarități mai mari în câmpul energetic al inimii.

Sugestie: O posibilitate de a orienta toate forțele dedicate în direcția unui

anume subiect constă în a aduce mintea în acord cu inima. Primul pas pe care îl poți face în această direcție constă în a descoperi în ce situație acționezi *împotriva* voinței inimii. Etapa următoare presupune să te oprești din a tolera asta, deoarece stoparea a tot ce este fals va dezlănțui forțele instantaneu. De îndată ce acționezi împotriva voinței tale sau permiți această manifestare la cei din jur, câmpul inimii se va tulbura, iar realitatea va genera o lipsă mărită de claritate. Cu cât vei acționa mai mult în acord cu valorile proprii, cu atât mai clară va fi și strălucirea inimii.

CE FACI DACĂ NU AI O VIZIUNE CLARĂ?

Cunoașterea este ceva și viața practică altceva. Zi de zi ne confruntăm atât cu diversele abilități ale inimii, cât și cu gânduri, temeri, obligații, credințe, respingeri, stres, emoții, supunerea față de o lege din exterior… Adeseori, forțe diferite acționează împotriva voinței inimii, fără a fi capabili să intervenim și să obținem claritate. Totul pare derutant și mai mult decât ne-am așteptat.

În astfel de situații adu-ți aminte de evenimentele frumoase din viața ta. Privind înapoi, vei recunoaște că ai fost ghidat de o voce interioară, de intuiție sau ai luat decizii care au venit din inimă. Amintirea faptului că în final totul va decurge așa cum trebuie îi va da inimii forță.



Urmează-ți inima!

„Îți repet: Dacă privești în viitor, nu vei recunoaște legăturile subtile. Acest lucru este posibil doar dacă privești înapoi. Fii încrezător că toate piesele din mozaicul viitorului se vor așeza, oferindu-ți în final o imagine de ansamblu. Este necesar să ai încredere în ceva – în destin, în viață, în karmă, în ceva anume, deoarece credința că în final pietricelele mozaicului își vor găsi locul potrivit îți va oferi încrederea de a urma chemarea inimii, chiar dacă te va conduce pe alte căi decât cele cunoscute – dar tocmai în aceasta constă diferența."

***Steve Jobs** (1955-2011),*
vizionar și antreprenor –
Fragment din conferința susținută
la Universitatea Stanford în 2005

STABILIZEAZĂ CÂMPUL CREATIV AL INIMII

Cum putem stimula practic calea inimii? Este oare acest lucru posibil?

Suntem capabili să acționăm în folosul inimii când luăm decizii mentale? Cele trei etape, pe care ți le oferim în continuare, îți vor fi în mod sigur utile în procesul de purificare a inimii:

– Dacă există ceva care îți perturbă permanent calea inimii, atunci transformă-l.
– Dacă nu îl poți transforma, elimină-l.
– Dacă nu îl poți nici transforma, nici elimina, atunci transformă-te tu.

Modifică ce te deranjează și elimină orice formă de stagnare

Dacă jobul, o anume îndatorire sau o relație îți provoacă suferință, vei tinde să înveți să accepți această suferință. Acesta poate fi un exercițiu bun, dar numai în cazul în care nu îți provoacă o suferință continuă. Când ceva devine permanent dureros, este un indiciu clar că ceva trebuie schimbat, și nu că ar trebui să devenim mai puternici.

Alege să respingi starea de încremenire. Găsește posibilități de a acționa și de a deveni din nou responsabil.

Verifică la ce este necesar să renunți

Când o stare lăuntrică nu se transformă în direcția indicată de calea inimii, atunci ar trebui să renunți. Cele două piedici majore în procesul renunțării sunt frica și speranța. Nu întâmplător se afirmă că speranța moare ultima, deoarece atunci când dispare și ea ne deschidem cu totul pentru ceea ce ne oferă realitatea. Devenim liberi pentru tot ce este nou. Speranța este de fapt o stare pasivă și totodată o formă de iluzie. Stările active care echilibrează balanța sunt acțiunea și căutarea adevărului. Putem crea ceva măreț unind forța speranței cu acțiunea în forță.

Transformă-te tu însuți

Uneori ne este imposibil să schimbăm sau să înlăturăm o situație. De exemplu, atunci când ne confruntăm cu o boală, trebuie să avem grijă de cineva sau am început un proiect nou, ne simțim constrânși și ne aflăm în incapacitatea de a schimba ceva. Avem totuși în continuare posibilitatea să întrebuințăm și să întărim câmpul creativ al inimii. Inima iubește în primul rând claritatea, apoi tot ceea ce realizăm cu bucurie și momentele în care suntem autentici.

Acceptă *viața în ansamblul ei* exact așa cum este ea în clipa de față. Nu este vorba despre o anumită persoană, despre o activitate neplăcută și obositoare. Toate acestea sunt aspecte coexistente ale vieții. Ridică-te deasupra lor și iubește viața însăși. Când *iubim viața*, evenimentele existente își pierd adesea importanța.

UN EXERCIȚIU DE ACCEPTARE

Dacă dorești să verifici, amintește-ți faptul că te afli în deplinătatea vieții, că

ești parte din ceva măreț și că această clipă este una trecătoare dacă privim axa timpului în ansamblul său. Privește curba care te-a adus până aici. Imaginându-ți toate acestea, este posibil să percepi că vei răsufla ușurat sau că te vei relaxa treptat.

Prin intermediul acestui exercițiu vei fi capabil să respingi cu ușurință o situație acută, acceptând în același timp viața în totalitatea sa. În felul acesta va continua să existe în tine efectul pozitiv al acceptării.



„Fericiți sunt cei curați cu inima,
Că aceia îl vor vedea pe Dumnezeu.“

Iisus din Nazaret *(aprox. 4 a.H. – 30 d.H.),*
figură emblematică a creștinismului –
din „Predica de pe munte“



ACTIVAREA INTELIGENȚEI INIMII (2): INSTRUIREA INIMII

Când o situație devine complicată, neprevăzută și fără o viziune de ansamblu, iar gândurile se învârt permanent în jurul ei, aplică cunoașterea despre abilitățile inimii. Supune atenției înțelepciunii inimii problema cu care te confrunți mental.

Următoarea meditație te va ajuta în această direcție:

- Începe prin a deveni conștient de gândurile existente în ceea ce privește acea situație care te preocupă. Orientează-ți privirea interioară spre tot ceea ce lucrează deja în minte, spre toate problemele și gândurile existente, spre imaginile situațiilor și persoanelor, spre toate cuvintele rostite de o altă persoană. Invocă toate sentimentele corespondente, declanșate de respectiva situație în conștiință. Acest lucru este foarte simplu de realizat, iar tu nu vei face nimic altceva decât ceea ce deja se derulează mental, ceea ce este realizat conștient și acceptat.
- Dacă aceste imagini sunt clare, imaginează-ți-le sub forma unui nor, cu tot ceea ce cuprinde el, în special cu întrebările care nu au încă răspuns, problemele și sentimentele corespondente. Coboară acum norul, precum un lift, în inimă. Dacă dorești, poți să rostești lăuntric: „Ofer această problemă inimii și o las să se rezolve de la acest nivel.“
- Suficient. Amintește-ți acum că totul se află în inimă, și nu în minte. Spune-i inimii că te oprești din a te mai gândi la respectiva situație și că o vei oferi inteligenței superioare spre rezolvare. Recunoaște inima ca fiind această inteligență superioară. Mai poți adăuga: „Eu nu găsesc nicio soluție. Găsește-o tu în locul meu.“
- Acum problema se află la locul potrivit și nu mai este necesar să cauți soluții

mentale la problema pe care oricum nu puteai să o rezolvi.

- Răspunsul ar putea fi un impuls sau o conștientizare, poate chiar o schimbare comportamentală a unei persoane sau situații, schimbare ce apare fără intervenția ta. Afirmația „Am oferit problema inimii“ îți va aminti totodată să nu te mai implici în a influența situația, ci să accepți cu inima deschisă soluțiile oferite.

DIRECȚIONAREA FORȚEI LĂUNTRICE

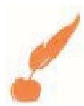
Cu cât iubim viața mai mult,
cu atât mai mult își va pierde din importanță ceea ce nu iubim.



A patra abilitate a inimii

Limbajul inimii

Comunicarea invizibilă din interiorul ființei mele



RECUNOAȘTEREA

Există situații de viață în care Universul este capabil să compenseze o durere mare printr-o bucurie la fel de mare.

Micuțul Jerry s-a înecat în cadă la vârsta de 16 luni. Inima lui a fost donată lui Carter, care avea șapte luni. Micul trup al lui Carter a primit inima fără complicații, băiatul crescând perfect sănătos.

Într-o zi, Carter, acum în vârstă de cinci ani, a mers cu părinții săi la biserică. În duminica respectivă au venit la biserică și părinții donatorului său, Jerry, pe care Carter nu îi cunoștea. Dintr-odată, Carter, care în general era un băiețel timid, s-a ridicat brusc și, traversând șirul de bănci, s-a oprit în fața tatălui lui Jerry și l-a îmbrățișat, numindu-l „tată“.

Părinții lui Carter au fost foarte surprinși de gestul său și l-au întrebat de ce a făcut acest lucru. Băiețelul a răspuns: „Nu eu am făcut asta, ci Jerry. Eu doar l-am însoțit.“

Și părinții lui Jerry au fost foarte impresionați și totodată surprinși de acest gest. Fără a ezita, adulții au decis să se întâlnească. Câteva zile mai târziu părinții lui Jerry au vizitat familia micuțului Carter în casa acestora. Un alt gest surprinzător pe care l-a făcut Carter a fost acela de a-și atinge ușor nasul de cel al mamei lui Jerry, după cum relata ea mai târziu. Aceasta, fiind de profesie medic și naturopat, știa că omul își poate imagina multe, dacă își dorește. Știa, de asemenea, că mulți părinți își ating nasul de nasul copiilor lor. Cu toate acestea și într-un mod inexplicabil, ea a simțit și a știut că fiul ei era „în Carter“. Într-un final, ea și soțul ei au afirmat că au recunoscut acest lucru în ochii lui.

În timpul întâlnirii cu Carter, mama lui Jerry a sesizat și alte aspecte pe care le cunoștea de la fiul ei. În timpul scurtei sale vieți, Jerry suferise de o ușoară paralizie a părții stângi a corpului. Micul Carter suferea de asemenea de o ușoară rigiditate a părții stângi, simptom pe care nu îl avusese înainte de operație. Probabil memoria paraliziei îi fusese transferată lui Carter.

Părinții lui Jerry au înnoptat în casa familiei gazdă. La un moment dat, în toiul nopții, Carter se afla în camera lor, dorind să doarmă lângă ei. S-a cuibărit între cei doi, oarecum străini lui, ca și cum ar fi făcut-o dintotdeauna. Situația a fost atât de emoționantă, încât amândoi au început să lăcrimeze. Carter a remarcat asta și le-a cerut să nu fie triști.

Aceste evenimente i-au mișcat pe părinții lui Jerry într-un mod profund. Au urmat și alte evenimente mult mai concludente. Când Carter a îmbrățișat-o pe

mama lui Jerry la despărțire, i-a șoptit la ureche ceva ce a atins-o până în măduva oaselor: „Totul este în regulă, mama.“

La finalul vizitei, părinții lui Jerry au fost absolut convinși de un lucru: o parte din băiețelul lor trăia în continuare în Carter, ceea ce era bine.

Cum se recunosc inimile

Lăcașul sufletului este în inimă, astfel încât sufletul este capabil să emită și să recepționeze informații și mesaje prin intermediul ei. Inima este permanent în contact cu lumea exterioară, la fel cum suntem și noi cu ea prin intermediul simțurilor. Doar că sufletul percepe mai mult asupra inimii.

Inima lui Jerry care se afla în trupul micului Carter nu avea nevoie de ochi pentru a-și recunoaște tatăl în mulțimea din biserică. Inima recunoaște oamenii și obiectele prin ceea ce emit. Și recunoaște o altă inimă prin amprenta pe care o poartă, indiferent de forma în care este întrupată.

Poate ai remarcat și tu următorul aspect: te întâlnești pentru prima oară cu cineva, și cu toate acestea persoana respectivă pare să-ți fie foarte familiară. Vei simți instantaneu o profundă stare de încredere față de ea, deși nu ai întâlnit-o niciodată până atunci. Amândoi trăiți aceeași dorință de a continua relația din punctul în care parcă v-ați oprit cu o săptămână în urmă.

Pentru suflet, timpul este la fel de puțin semnificativ precum aspectul fizic. Pentru el contează doar șansele și experiențele de viață care i se oferă. Tocmai de aceea este atât de important pentru calea individuală să nu împiedicăm ceea ce dorește a fi exprimat sau transformat. La fel de important este să permitem mișcării să existe și să acționăm spontan în direcția indicată, chiar dacă rezultatul final este nesigur sau imprevizibil.



„Nu vei descoperi niciodată limitele inimii,
chiar dacă i-ai cutreiera toate căile,
atât de adânci sunt profunzimile ei.“

***Heraclit din Efes** (aprox. 520-460 a.H.),*
filozof grec

Inima – emițător și receptor

Inima noastră produce un câmp magnetic măsurabil cu o dimensiune de minimum 30 de metri, care are clipă de clipă un efect de atracție, dar și de respingere. Această lege firească a naturii este cea care ne unește. De fiecare dată când interacționăm cu alte persoane, acestea pătrund automat în câmpul magnetic al inimii noastre și noi pătrundem în al lor.

Dacă sufletul dorește să experimenteze ceva sau dorește să încheie un anumit capitol din viață, emite această dorință exteriorului. Mesajul „Bună, doresc să experimentez asta!“ devine parte integrantă a câmpului inimii, fiind pătruns în decursul unei zile de mai multe persoane care reacționează la impactul cu el. Însă nu fiecare suflet este dispus să experimenteze în aceeași măsură ceea ce emite câmpul personal. Pentru ca uniunea să aibă loc, „cererea“ trebuie să corespundă cu „oferta“.

DE CE AVEM NEVOIE ÎN ACEASTĂ CLIPĂ: DE PERSOANE SAU DE EXPERIENȚE?

Există situații pe care inima dorește să le experimenteze. De exemplu, dorim să vizionăm un film la cinematograf. Ne sunăm prietenii în speranța că cineva este dispus să ne însoțească. Dacă prima persoană sunată nu este disponibilă, atunci va fi a doua sau a treia. Pe noi ne interesează în primul rând vizionarea filmului și poate alegem să mergem chiar singuri, dacă nu este nimeni disponibil.

Pe de altă parte, există experiențe pe care sufletul dorește să le experimenteze împreună cu un alt suflet. De exemplu, am putea afirma: „Aș dori să vizitez Veneția, dar nu cu oricine, ci cu persoana iubită, deoarece este orașul îndrăgostiților. Nu mi-ar face plăcere să merg singur(ă).“ Experiența Veneția ar avea sens doar dacă ne-ar însoți persoana potrivită. În schimb, experiența cinematograf ar avea sens chiar și dacă am merge singuri.

Dacă dorul pe care îl resimte sufletul se datorează dorinței de a reîntâlni un suflet anume pentru a încheia o anumită experiență nefinalizată, în momentele respective un oarecare „prieten bun“ nu ar putea stinge dorul. În cazul acesta inima emite următorul mesaj: „Caut acel suflet special.“ Nu este nimic greșit dacă sentimentul rămâne în continuare prezent: „Acolo undeva există cel pe care doresc să îl reîntâlnesc. Undeva cineva mă așteaptă.“

INIMA, EMIȚĂTORUL CĂTRE MINTE

Inima nu emite doar un câmp electromagnetic spre mediul exterior. Ea este totodată în strânsă legătură cu creierul prin intermediul canalelor nervoase. Când este nevoită să aleagă o cale, ea transmite minții anumite semnale prin care îi sugerează: „Te rog, acționează în felul acesta.“

Modul în care impulsurile emise sunt recepționate de creier depinde de tipologia fiecăruia. În cazul lui Claire Sylvia, purtătoarea inimii lui Tim Lamirande, numele acestuia și mesajele i s-au revelat prin intermediul visului. Amerindienii primeau mesajele de asemenea prin intermediul viselor, dar și al revelațiilor sau al semnelor din mediul înconjurător. Micul Carter a urmat impulsul inimii când l-a recunoscut pe tatăl lui Jerry, acționând fără să se gândească. Alții recepționează impulsul sub forma unei senzații de bine sau de

rău, a intuiției, a unui instinct, a unei idei spontane. Indiferent de forma de manifestare, sursa acestei inteligențe superioare rămâne în fiecare dintre cazuri inima.

Dacă o informație a ajuns din inimă în creier și a fost descifrată, este necesar ca ea să depășească încă un obstacol: caracterul individual, adică modul în care gestionează fiecare individ situația. Este el deschis să experimenteze situația nouă sau o respinge în totalitate? Va avea curajul să urmeze impulsul? Este suficient de sensibil și receptiv față de impulsurile emise sau sunt ele în prealabil filtrate de subconștient? A învățat să ofere încredere impulsurilor sau acționează doar după cum îi sugerează conștiința? Se confruntă cu anumite temeri care îl controlează în continuare sau este capabil să le transcendă de fiecare dată?

Toate acestea ne arată în ce măsură suntem capabili să urmăm vocea tainică a inimii. Modul în care vom acționa depinde însă și de cunoașterea, individualitatea și atitudinile proprii fiecăruia.

INIMA ȘI DIRECȚIA

Pentru a face pasul corect nu este necesar
să știm încotro să ne îndreptăm și care este țelul.
Ci este îndeajuns să știm
că trebuie să urmăm o anumită direcție.

Cum triază inima mea lumea

Inima nu acționează doar atrăgând. Ea respinge asemenea unui magnet tot ceea ce momentan nu corespunde „căii inimii“ sau o incomodează. Când te afli într-un mediu inadecvat, simți o respingere interioară sau o contracție evidentă în zona inimii.

În felul acesta viața și evenimentele ei se așază în jurul ființei ca de la sine, fără a fi influențate în mod volitiv. Persoanele care nu împărtășesc aceleași adevăruri vor dispărea, în schimb, vor veni cele care împărtășesc aceleași convingeri, indiferent că mintea dorește asta sau nu. Inima alege singură dacă i se permite și îi sunt favorabile circumstanțele.

Probabil cunoști acest efect în selectarea cercului de prieteni. De exemplu, într-un anumit grup de prieteni se întâlnesc la început doar cupluri. Dacă un cuplu se destramă, situația devine mai dificilă. Atunci probabil cei afectați vor căuta persoane care se află într-o situație asemănătoare. Dacă aceeași persoană intră din nou într-o relație de cuplu, ea va reveni în cercul celor care sunt într-o relație stabilă.

Dacă un cuplu va avea copii, iar un altul apropiat lui nu, se va realiza din nou o selecție. Cuplurile fără copii tind să formeze un cerc de prieteni, iar părinții cu copii se vor integra într-un alt grup.

În cazul acesta nu este vorba doar de principiul interesului colectiv, ci și despre valorile inimii. Dacă cineva nu mai împărtășește aceleași dorințe și viziuni, viața îl va îndemna spre cei cu aspirații asemănătoare.



„O prietenie desăvârșită există doar între cei cu suflet bun ce se aseamănă prin căutarea dreptății.“

***Aristotel** (384-322 a.H.),*
filozof și naturalist grec



ACTIVAREA INTELIGENȚEI INIMII (3): COMUNIUNEA A DOUĂ INIMI

Pentru o relație stabilă și de lungă durată, este deosebit de important ca cele două inimi să nu se piardă în rutina zilnică. Apropierea a două suflete este determinată de unificarea a două câmpuri magnetice ale inimii. Următorul exercițiu scurt și foarte eficient îți va fi util în această direcție.

Privirea inimii

- Așază-te în fața ființei iubite la o distanță de aproximativ unu până la doi metri. Te poți așeza pe canapea, la masă sau exact în locul în care te afli acum.
- Închide acum ochii. Imaginează-ți că poți vedea în continuare, deși ai ochii închiși, și că privești inima ființei iubite sau cel puțin privești în direcția pieptului ei.
- Este tot ce trebuie să faci. Menține privirea timp de minimum un minut sau cât te simți bine asupra inimii celuilalt, răstimp în care ființa iubită va proceda la fel. Este posibil să percepeți din nou sentimentul pe care l-ați cunoscut la începutul relației. Este de asemenea posibil să nu fi trăit acest sentiment până acum: uniți în inimă, dincolo de cuvinte și gânduri.
- Mentalul va tinde uneori să întrerupă această comuniune fie prin cuvinte, fie prin a-ți distrage atenția și privirea orientată spre inimă. În acest caz concentrează-te și reorientează-ți privirea spre inima ființei iubite.

Vei putea relua acest exercițiu ori de câte ori îți amintești. Unora le este util să integreze anumite momente dinainte stabilite în viața de zi cu zi. De exemplu, dacă seara obișnuiți să vă uitați împreună la televizor, atunci ar fi ideal ca înainte

de asta să „acordați un minut inimii“. Puteți să efectuați acest exercițiu și înainte de a vă culca. Dacă veți corela exercițiul cu o activitate pe care o realizați zilnic, atunci el va deveni o parte firească din programul cotidian.

Probabil cel mai important minut al relației

Importanța acestui exercițiu de minimum un minut se datorează faptului că prin intermediul său vei ajunge la un nivel superior, care se află dincolo de gânduri, cuvinte și evenimentele cotidiene. Comuniunea la nivelul inimii va fi resimțită zilnic pentru cel puțin un minut.

Pentru inimă, „sincronizarea“ cu o altă inimă este suficientă. Deja îți este cunoscut faptul că la acest nivel schimbul informațional este de 200.000 ori mai rapid decât la nivelul minții. Am putea adăuga că la acest nivel se vor mistui de la sine toate diferențele, fără a fi necesar să mai vorbim despre ele.



A cincea abilitate a inimii

Inima și experiența sa cu fericirea

Îndreptarul meu pentru o viață împlinită



O INIMĂ PENTRU MUZICĂ

Dacă totul se petrece dintr-un anumit motiv și totul are o sursă, atunci trebuie să existe un loc unde frumusețea, creativitatea și simțul estetic își au sălașul. Aceste aspecte conferă fericire și împlinire interioară. Și pentru ca ele să se manifeste în această lume, este necesar să existe un canal adecvat.

Luke Perrin, un elev de culoare în vârstă de 17 ani, se îndrepta spre cursul de vioară, când la un moment dat a fost împușcat dintr-o mașină care a trecut pe lângă el. Luke s-a prăbușit și a rămas întins la sol, decedând cu vioara în brațe, înainte ca cineva să îl mai poată salva. Luke intrase în programul donatorilor de organe, așa că inima lui a continuat să trăiască în corpul lui Roy Farley, un muncitor la o turnătorie, de rasă europeană și în vârstă de 47 de ani.

Roy nu îl cunoștea pe donator, și nici viața acestuia. Știa doar că primise inima unui băiat de culoare. Roy nu avea nicio problemă cu negrii, o parte din colectiv și din cei mai apropiați prieteni fiind de culoare. După un timp însă această situație a început să-l neliniștească. Roy se întreba permanent în ce măsură „inima de culoare“ s-ar reflecta în personalitatea și relațiile sale. Și-a amintit toate prejudecățile despre negri și a început să-și pună problema dacă ele se regăseau și în el.

Roy se întreba dacă inima „de culoare“ este vizibilă și din exterior și dacă ar fi acesta motivul pentru care cei din jur se comportau diferit cu el. Totodată, avea sentimentul că privea lumea într-o anumită măsură ca un negru, deși din punct de vedere obiectiv această viziune este absurdă.

Deoarece Roy nu dorea să fie considerat nebun, a procedat precum alți pacienți supuși unui transplant de inimă, care sesizaseră apariția unor schimbări: a tăcut în privința gândurilor stranii care îi apăruseră și a încercat să le reprime. Își repeta încontinuu că sunt doar fantezii, generate de faptul că știa proveniența inimii.

Soția lui Roy a sesizat însă o transformare obiectivă la soțul ei. „Mai demult“, relata ea, „respingea muzica clasică, dar de când a efectuat transplantul ascultă această muzică ore în șir, șezând în fotoliu. Totodată fluieră încontinuu piese clasice, deși nici nu are de unde să le știe, căci nu am ascultat niciodată acest gen de muzică.“ Roy a precizat că îi place foarte mult această muzică și îi liniștește inima.

Această schimbare nu a apărut din simplă imaginație, căci Roy nu știa nimic despre viața donatorului său, deci nici despre talentul său muzical și nici despre faptul că acesta cânta la vioară.

Soția lui a mai adăugat că Roy a invitat între timp tot mai mulți colegi de

culoare, fiind tot mai degajat și relaxat în preajma lor decât înainte, chiar dacă nu era conștient de această schimbare.



„Ai remarcat vreodată
că inspirația apare
atunci când te oprești din a o căuta?
Ea se ivește în momentul în care renunți
la așteptări și spiritul din inimă este liniștit.“

***Jiddu Krishnamurti** (1895-1986),*
filozof, învățător spiritual, autor de origine indiană

Urmează frumusețea inimii pentru o viață bună

Frumusețea joacă un rol deosebit pentru inimă. Gândește-te la modul în care îți selectezi partenerii de viață. Persoana aleasă trebuie să fie „frumoasă“ pentru tine, iar această frumusețe nu are nimic de-a face cu aspectul fizic. Pentru a o putea iubi, trebuie să îi vezi frumusețea din inimă – modul în care gândește sau vorbește, în care își conduce viața, gesturile, mimica, felul în care zâmbește, se mișcă, percepția asupra vieții. În toate acestea trebuie să existe o formă de frumusețe, care îți atinge într-o anumită măsură inima.

Gândește-te la efectele care apar când porți haine frumoase sau la ce se petrece când privești un tablou frumos. Amintește-ți ce emoții trezește în tine un peisaj frumos sau o piesă muzicală frumoasă. Frumusețea trezește în noi ceva ce nu poate fi înlocuit cu nimic. De îndată ce apare, îți merge mai bine, iar viața devine mai vie.

Pentru minte, frumusețea este nesemnificativă. Ea s-a născut din necesitatea supraviețuirii și a rezolvării problemelor. Frumusețea este importantă atunci când se transformă în instrumentul prin care dorim să atingem un țel. Faptul că mintea nu reprezintă sursa frumuseții îl poți remarca în toate soluțiile tehnice perfecte, clădiri, aparate și alte obiecte, cărora le lipsește oarecum „inima“, care par a fi „fără suflet“.

Mintea este importantă în crearea obiectelor, iar inima este importantă în a le insufla viață. Când cele două se unesc, se naște ceva măreț și impresionant, ceva ce iese în evidență în viața fiecăruia.

IMPORTANȚA FRUMUSEȚII ÎN VIAȚA TA

Frumusețea este importantă în viața noastră, deoarece fără a o descoperi în noi și în jurul nostru nu am fi împliniți și fericiți. Este posibil ca mintea să obiecteze în această situație – este atât de simplist, o banalitate și nimic nou cu

adevărat. Ea este totuși importantă dacă devii conștient de ce înseamnă frumusețea pentru tine.

– Poate să fie o relație împlinită dacă nu ar exista frumusețe?
– Am putea iubi o ființă dacă nu am găsi o anumită formă de frumusețe în ea?
– Este viața demnă de a fi iubită dacă nu am descoperi nimic frumos în ea?
– Putem să ne acceptăm pe noi înșine dacă nu am descoperi nimic frumos în noi?

Poți să verifici în toate sferele vieții în care ceva pare că nu este în ordine și vei recunoaște faptul că, pe lângă toate circumstanțele obiective, a dispărut și frumusețea inițială care le-a însuflețit. Ce reprezintă frumusețea din perspectiva inimii? Este ea pentru toți la fel?

Dacă vorbim despre frumusețe, vom descoperi că există două unități de măsură: percepția individuală și o formă superioară de frumusețe.

PENTRU O INIMĂ FERICITĂ

A fi capabili să descoperim frumusețea
este esențial pentru o viață bună, fericită și împlinită.
Frumusețea reprezintă o aspirație a inimii,
fără de care sufletul ar rămâne înfometat.

PERCEPȚIA PERSONALĂ

Când se află frumusețea doar „în ochii privitorului“? De exemplu, atunci când un suvenir este asociat cu o experiență frumoasă – posesorul consideră acel obiect ca fiind frumos, deși poate prietenii ar da din cap la vederea lui. Și dacă un cadou nu este foarte estetic, dar împlinește intențiile și condițiile inimii, cel care a primit cadoul va remarca o anumită frumusețe în el, chiar dacă ceilalți nu l-ar păstra. Sau atunci când cumpărăm de la un atelier artistic fermecător un obiect, pe care îl considerăm frumos și îl plasăm pe servanta din sufragerie – la un moment dat constatăm că el și-a pierdut din farmec și ne întrebăm de ce este atât de diferit acum. Poate după câteva luni sau câțiva ani ajungem să ne întrebăm cum a fost posibil să ne placă ceva atât de urât și inutil. Frumusețea a constat în momentul și locul achiziției și doar parțial în obiectul în sine. Ceea ce considerăm frumusețe când vine vorba de obiecte este corelat cu anumite experiențe, amintiri, dar și cu educația și unele procese de învățare.

FRUMUSEȚEA INDIVIDUALĂ ÎN RELAȚII

Percepem frumosul atunci când îl percepe inima. Inima nu privește o

persoană doar prin intermediul ochilor fizici, ci percepe cealaltă inimă și ceea ce recunoaște este motivația inimii în dorința unei relații. Dacă nu percepem frumusețea celuilalt în inimă, atunci aspectul fizic, comportamentul sau planul material nu vor mai conta. În relații, o mare parte a frumuseții este corelată cu însușirile respectivei persoane. Valorile, comportamentul, interacțiunea cu mediul înconjurător, toate acestea oferă inimii frumusețe.

Pe lângă toate aceste percepții personale, există o a doua formă de frumusețe. O percepem ca fiind personală, și totuși ea nu depinde de o percepție de moment sau de evenimentele cu care o asociem.



„Omul ar trebui să cântărească cu inima
toate operele sale
înainte de a le realiza.“

***Hildegard von Bingen** (1098-1179),*
adeptă a ordinului benedictin, înțelept universal, poetă,
compozitoare, mistică, învățător al bisericii, sfântă

FRUMUSEȚEA SUPERIOARĂ

Există clădiri, sculpturi, picturi, piese muzicale, scrieri, peisaje sau persoane renumite care datorită frumuseții lor au fost adorate și protejate de-a lungul secolelor de oamenii din toate culturile. Dacă aproape toți indivizii au o percepție comună asupra unui obiect, atunci cu siguranță există ceva anume ce se află dincolo de percepția individuală.

Această frumusețe care atinge inimile a fost îndelung cercetată. Ea ascunde multe secrete care li s-au revelat marilor maeștri. Unul dintre ele îl reprezintă proporțiile armonioase și numărul de aur. Dacă regăsim aceste proporții în dimensiunile armonioase din univers, din natură sau din corpul uman, atunci percepem obiectul sau ființa ca fiind perfecte.

Omul însuși este parte integrantă a naturii și a proporțiilor acesteia și a reprezentat încă de la apariția artei un model al proporțiilor. Pe de altă parte, bisericile și templele au fost construite pe baza altor unități de măsură decât astăzi, precum „cot“ sau „picior“ care echivalau în medie cu un antebraț sau picior uman. Muncitorii utilizau scânduri sau sfori cu marcaje, care indicau un multiplu sau o fracțiune a piciorului ori a cotului. Dacă intenționau să multiplice sau să divizeze în continuare aceste unități, utilizau mărimi simple, naturale și perfecte, cum ar fi raza unui cerc sau triunghiul echilateral. Într-un dom construit în perioada medievală sunt utilizate multiple măsurători care redau într-un fel sau altul multiplicarea măsurii proporțiilor corpului uman.

INIMA ESTE ATINSĂ ATUNCI CÂND PERCEPE

FRUMUSEȚEA PERFECTĂ

Cu cât această „geometrie sfântă“ era mai clar și conștient aplicată, cu atât mai frumoase, perfecte și „sfinte“ păreau construcțiile. O parte dintre noi percepem acest lucru și în ziua de azi, fără a ne putea explica mental ceea ce simțim. Această parte din noi este inima, care intră în rezonanță cu mediul înconjurător. Ea cuprinde armonia plenară existentă între toate obiectele înconjurătoare pe care le receptăm. Dintr-odată simțim un fior, ne simțim atinși în inimă, devenim tăcuți și suntem uimiți sau lăcrimăm. Uneori chiar ne vine un gând care exprimă foarte clar ceea ce simțim: „Pur și simplu divin!“ sau „O frumusețe nepământeană!“

Odată cu introducerea sistemului decimal practic s-a renunțat la unitățile de măsură naturale, care erau incomode la calcule. În unele clădiri moderne puteți percepe rezultatul noului sistem de calcule prin faptul că ele nu vă ating cu nimic, deși din punct de vedere optic totul pare perfect.



„Omul este un model pentru lume.“

Leonardo da Vinci _(1452-1519),_
geniu universal, pictor, sculptor,
naturalist de origine italiană



MEMORIA CELULARĂ

Însușirile inimii ne oferă un îndreptar perfect pentru o viață bună. Mintea, în schimb, este un instrument perfect pentru atingerea țelurilor practice. Există oare și alte surse de cunoaștere? Ce acționează în noi, ne împinge înainte sau ne trage înapoi și a cărui sursă nu o cunoaștem?

Într-un experiment de laborator li s-au oferit unor șoareci două tipuri de hrană. Într-un vas marcat s-a pus o hrană deosebit de bună și delicioasă. Totodată, acel recipient era conectat la un mecanism, care în momentul atingerii producea o electrocutare neplăcută. Al doilea recipient cu un marcaj diferit avea hrană calitativ mai slabă, dar nu era conectat la curent electric.

Cercetătorii au ținut femelele în cușca în care era acest sistem până când au fost siguri că fiecare a memorat ce se afla în fiecare recipient. Ulterior, femele au fost mutate într-o cușcă cu recipiente simple pentru mâncare. Au lăsat să treacă ceva timp până când au introdus și masculi în cușcă, iar în scurt timp au apărut puii. Când au fost suficient de mari pentru a se hrăni singuri, cercetătorii au așezat puii în cușca cu recipientele speciale în care trăiseră cândva mamele lor.

Elementul surprinzător: puii de șoarece au evitat de la început recipientul cu riscul de electrocutare, deși mâncarea era mai atractivă.

Conform cercetărilor acest lucru părea imposibil, căci femelele nu erau încă

gestante când avuseseră experiențele negative cu vasul electric. Perioada de gestație avusese loc într-un mediu neutru. Cu siguranță nu exista nicio posibilitate prin care puii să afle de vasul periculos.

În urma experimentului cercetătorii s-au întrebat unde ar fi înregistrate experiențele din care puii obținuseră cunoașterea. În final ei au descoperit în ADN-ul celular modificări clare, care înregistraseră amintirea unui anumit eveniment. Deoarece puii sunt creați integral din celulele mamelor lor, celulele lor dețin și cunoștințe despre supraviețuire. În mod logic acest proces a fost denumit „memorie celulară“.

MEMORIA CELULARĂ UMANĂ

Pentru noi ca specie umană, cât și pentru tine și viața ta personală, cunoașterea referitoare la memoria celulară are o importanță majoră. Prin intermediul ei înțelegem, fie că ne dorim sau nu, că în anumite domenii de viață suntem rezultatul experiențelor părinților și bunicilor noștri. Așa cum puii de șoarece au simțit o stare de frică la vederea recipientului periculos, deși nu au avut nicio experiență personală cu el, la fel poate și un om să trăiască o stare de frică față de anumite situații, deși nu a avut niciodată o experiență negativă în direcția respectivă. Frici aparent „nejustificate“ își pot avea cauza în experiențele strămoșilor. În același fel, celulele memorează și tiparele comportamentale, traumele, dar și soluțiile posibile.

Astfel, problemele relaționale ale bunicilor și părinților pot fi repetate și de copii. Ceea ce ființele umane defineau de secole ca reprezentând „karma familială“ poate fi completat acum cu cunoașterea științifică despre memoria celulară.

IEȘIREA DIN VECHILE TIPARE

Pentru ființele umane există o cale de ieșire din tipare. Pentru început este necesar să recunoaștem ce se petrece, căci în caz contrar nu am fi capabili să ne orientăm atenția în acea direcție. Pentru un animal acest lucru nu este posibil, dar cu înzestrările de care dispunem ca ființe umane noi deținem această capacitate.

Un tipar sau o experiență înregistrată în memoria celulară deține oarecum o voință proprie, fiind situat(ă) la un anumit nivel vibrațional. O posibilitate de a ieși din ele constă în a accede la un nivel superior. Calea cea mai simplă și directă o reprezintă legătura cu propria inimă. Dacă ne creăm o obișnuință din a ne întreba permanent inima și sufletul în ce direcție să mergem, vom percepe în continuare informația celulară, o anumită stare de frică sau un gând din trecut. Totodată vom resimți și „răspunsul corect“ în inimă, care ne va indica aici și acum calea, așa cum sufletul dorește să o parcurgă. În felul acesta ne vom elibera

de experiențele transmise din strămoși și de tiparele vechi moștenite.

ÎNCREDEREA VA FI MEREU RĂSPLĂTITĂ

Nu există nimic, absolut nimic
de care să ne temem
dacă ne urmăm vocea inimii.

Frumusețea ca mijloc de a ne încrede în vocea inimii

Așa cum percepem ceva ca fiind „frumos“, tot așa simțim și dacă ceva este „în regulă“ sau „în ordine“. Acestei ordini superioare nu îi corespund sau îi sunt împotrivă doar aspectele palbabile ale vieții, ci și acțiunile și adevărurile. Inima noastră este în strânsă legătură cu sufletul, reprezentând picătura din oceanul pe care îl numim conștiință superioară, Dumnezeu sau Univers. Această picătură poartă de asemenea cunoașterea despre forțele și ordinea universală. În clipa în care oamenii rănesc această ordine universală, apar dezechilibre sufletești și materiale, pe care inima le va percepe, transmițând acest impuls minții. Dintr-odată vei gândi: „Înțeleg aceste argumente logice, și cu toate acestea nu este corect.“

Există deci ceva care este corect din punct de vedere mental, dar și ceva care este corect din punct de vedere al inimii.

„CORECTITUDINEA“ MINȚII

Mintea calculează. Mintea compară. Ea dorește să-și ofere sieși și viitorului siguranță. Adeseori ea dorește mai mult decât are nevoie doar pentru a avea un sentiment de siguranță mai puternic sau pentru a fi învingătoare într-o anumită situație. Toate motivațiile mentale pot genera într-o persoană sentimentul că „este bine“. Dar cu informațiile sale care sunt de 200.000 de ori mai puține, mintea poate să aibă o altă viziune asupra lucrurilor decât inima.

„CORECTITUDINEA“ INIMII

Există situații de viață în care ai oferit unei persoane, unui prieten sau iubit, în mod cert și demonstrabil, mai mult decât el ție. Odată cu încheierea relației, iubirea și promisiunea unui viitor comun dispar. Deoarece ai oferit mai multe în cadrul relației, probabil vei avea sentimentul că îți datorează ceva. Este însă posibil ca ceva să-ți spună: „Ne despărțim și, deși am investit mai mult în relație, este în regulă așa.“

De ce? De unde a apărut această diferență de sentimente?

Sufletul știe foarte clar ce îi datorează altui suflet și ce primește de la el. El stochează toate dățile în care au fost împreună. În momentul în care toate

datoriile față de celălalt suflet sunt îndeplinite, inima va resimți acest lucru și va afirma: „Este în regulă așa. Totul este în ordine.“ Din perspectiva sufletului este totul în regulă dacă în final totul este lipsit de constrângeri.



ACTIVAREA INTELIGENȚEI INIMII (4): IMAGINEA CREATOARE DIN INIMĂ

Inima se află în strânsă legătură cu mintea – ambele comunică permanent între ele și se echilibrează reciproc. Te poți folosi de acest lucru atunci când cauți răspunsuri la anumite întrebări importante.

Imaginează-ți cum s-ar desfășura o scenă din viitor în care trebuie să te decizi asupra a ceva. Poate ai decis să lucrezi zece ani într-o firmă, să conviețuiești cu același partener de viață sau să urmezi anumite studii pentru a lucra într-un domeniu anume.

Reușești să vizualizezi aceste imagini?

Este posibil ca însăși încercarea de a le vizualiza să te determine să spui: „Nu. Nici nu mă pot gândi la ele.“ În cazul acesta, indiciul este clar.

Dacă îți este totuși posibil să vizualizezi aceste imagini mentale, atunci coboară imaginea din minte în inimă, ca și cum o mână invizibilă o coboară din minte în inimă. Cum se simte inima când percepe imaginea? Devine ea tristă? Se contractă? Orice reacție de acest gen reprezintă un indiciu că imaginea respectivă nu coincide cu viitorul menit inimii tale. Devine ea fericită? Apare sentimentul evident că este „bine“ sau este pur și simplu liniștită? Acesta ar fi răspunsul de a continua.

Buna vizualizare a unei imagini creatoare care ulterior va fi percepută de inimă pentru a-i remarca reacția reprezintă o metodă potrivită de a comunica cu inima mai ales pentru cei cu putere de imaginație și o percepție bună asupra propriei ființe.

UMANUL SUPRAVIEȚUIEȘTE ÎN INIMĂ

Ceea ce creierul a memorat va muri.
Ceea ce inima a memorat va continua să dăinuie.
În inimile oamenilor vor supraviețui doar frumusețea, adevărul și viziunile.
Astfel, depășind limitele temporale, inimile își făuresc permanent propriul univers.



A șasea abilitate a inimii

Inima și iubirea

Sursa mea de conexiune



PASIUNEA LUI PAUL PENTRU CHITARĂ

Anumite situații care pentru început par neobișnuite pot fi integrate în universul lăuntric atunci când apare un caz evident precum următorul, în care orice îndoială nu mai găsește argumente.

Danny, o fată în vârstă de 18 ani, suferea de mai mult timp de endocardită. Inima ei devenise tot mai slăbită, astfel încât un transplant de organ nu mai putea fi evitat. După o perioadă lungă de așteptare fata a primit inima unui tânăr, pe nume Paul, care decedase într-un accident.

Paul aflase de la vârsta de doisprezece ani despre posibilitatea de a deveni donator de organe. Neavând nicio îndoială în această privință, el s-a înregistrat imediat în programul donatorilor de organe, oferindu-i în felul acesta lui Danny șansa de a supraviețui.

Tatăl lui Paul, care era de profesie psihiatru, povestea despre fiul său că avea o ureche muzicală foarte bună. În timp ce strângea lucrurile din camera lui, a descoperit că fiul său scria pe ascuns poezii, iar într-una dintre ele chiar și-a prezis propria moarte. Paul cânta la chitară și compunea piese muzicale. Una dintre ele se numea „Danny, inima mea îți aparține“, exprimând în cuvinte credința că destinul său va fi să moară, dăruind astfel inima sa unei fete pe nume Danny.

După transplant, Danny i-a vizitat pe părinții lui Paul. Ea l-a recunoscut de îndată în poze. Întreaga ei ființă simțea că îl cunoaște de mult. Părinții lui Paul i-au oferit spre audiere câteva din piesele compuse de el, iar Danny a fost capabilă să încheie versurile, ca și cum le-ar fi scris ea însăși.

Mai demult Danny se considera fără talent în domeniul muzical, dar de când purta inima lui Paul în piept, începuse să cânte la chitară. Iubea această muzică, iar părinților le spunea că nu se poate opri deoarece inima ei dorește să compună în continuare muzică.

MISTERELE INIMII

Evenimente precum cel relatat anterior reliefează în mod clar două aspecte:

- Inima nu înmagazinează doar înclinațiile, dorințele și experiențele creative și artistice, ci ea însăși este sursa lor, toate aceste însușiri fiind transmise prin transplant noului purtător al inimii.
- Deși nu o cunoștea pe Danny, Paul prevăzuse că își va dona inima ei. Acest lucru este posibil doar atunci când există o promisiune între două suflete.

Sufletul este capabil să se exprime în mod indirect prin artă și muzică, motiv pentru care aceste indicii s-au regăsit în versurile compuse de Paul.

Inima unește. Dar în ce fel?

Imaginează-ți că un prieten bun te-a ajutat cu adevărat într-un moment critic. Drept mulțumire te-ai oferit să îl ajuți și tu la nevoie. Timpul trece și între timp ai cunoscut pe cineva, te îndrăgostești și vă decideți să plecați într-o minivacanță la Paris. Acestei persoane, care a intrat în curând în viața ta, îi promiți să îi fii mereu alături. Însă tocmai când să plecați împreună la Paris afli că prietenul tău a fost accidentat, te sună din spital și te roagă să mergi la el. Ce faci în această situație?

Acestea nu sunt întrebări teoretice, ci reprezintă viața însăși, așa cum se poate manifesta ea. Marii filozofi și maeștri spirituali și-au pus de mii de ani astfel de întrebări practice. Care ar fi decizia corectă? Care promisiune cântărește mai mult? Care promisiune trebuie împlinită și care trebuie încălcată? Ce sacrificii trebuie să facem pentru a fi în acord cu inima?

Chiar dacă inima ta ar dori să plece mai degrabă la Paris, ea știe că a venit momentul să își achite datoria și să plece de îndată la spital. Pentru unii poate părea de neînțeles, ei alegând să plece la Paris, pentru a nu pune în pericol relația nouă. Dacă trăim însă în comuniune cu inima, am simți de îndată impulsul de a renunța la un țel sau o distracție și de a împlini o dorință a inimii. La prima vedere decizia pare dificilă, dar odată ce această cerință a fost împlinită va apărea o senzație de ușurare. În plus, vom simți o forță lăuntrică mult mărită atunci când urmăm vocea tainică a inimii.

SENTIMENTUL DE DREPTATE ȘI NEDREPTATE RESIMȚIT ÎN INIMĂ

Conștiința sălășluiește în inimă.
Ea reprezintă cunoașterea sufletului despre adevăr.

PROMISIUNILE FĂCUTE DIN INIMĂ ACȚIONEAZĂ DE LA SUFLET LA SUFLET

Tot ce ți se petrece în această viață i se petrece de fapt și sufletului tău de-a lungul mai multor vieți. Promisiunile care sunt făcute cu mult timp în urmă vor fi împlinite în existența actuală. Probabil nu ne mai amintim cu exactitate ce am promis, și nici contextul în care am făcut-o. Inima însă își amintește și transmite creierului: „Trebuie să te ții de promisiune. Acum.“ Chiar dacă mintea ar avea sute de argumente și ar acționa într-un mod cu totul diferit, inima probabil nu

este liberă să o facă. Ea trebuie să își împlinească promisiunea, și acum a sosit momentul să o facă. În felul acesta apar acele gânduri inexplicabile de a acționa într-o anumită direcție.

Calitatea „promisiunilor“ diferă de la om la om. Ele pot fi exprimate într-un anumit fel, într-un anumit context sau fără a fi luate în serios. Pot servi siguranței proprii sau pentru a-l lega pe celălalt de tine. Pot fi amăgitoare, făcute pe baza unor premise false, pot fi împăciuitoare sau pot servi ca instrument pentru atingerea unor țeluri personale. Chiar și promisiunile oficiale pot fi atacate sau interpretate. Viața ne demonstrează că majoritatea promisiunilor sunt instabile și trecătoare.

O singură promisiune este absolută: cea a inimii. Dacă cineva promite ceva din „toată inima“, promisiunea nu mai reprezintă o simplă înțelegere mentală. Ea nu dispare doar pentru că cineva a luat o altă decizie sau pentru că circumstanțele s-au schimbat. Atunci când este făcută din străfundurile inimii, promisiunea reprezintă un legământ al sufletului, care va dăinui dincolo de timp și de viața în care a fost făcut, până când a fost fie împlinit, fie anulat de comun acord.

Din acest motiv este foarte bine să ne gândim dinainte cui facem o promisiune și în ce constă aceasta. Ar fi util să verificăm îndeosebi acele promisiuni care conțin cuvintele „întotdeauna“, „pentru eternitate“ sau „orice s-ar petrece“. Putem avea certitudinea că ne dorim în continuare asta, chiar dacă peste un an lumea ar putea fi complet diferită? Putem fi siguri că viața ne va permite să ne ținem de promisiune?

Promisiunile inimii din alte vieți pot iniția legături sufletești foarte puternice, chiar și în cazul în care doar unul dintre cei doi parteneri își amintește, deoarece acela are o legătură profundă cu inima. Poate că celălalt nu își amintește din lipsă de timp, din cauza unei conștiințe limitate sau pentru că planul său de viață din existența actuală nu cuprinde împlinirea respectivei promisiuni.

Din perspectiva sufletului, aceasta nu ar reprezenta o problemă majoră, căci dacă nu o va face în viața aceasta, atunci o va face cu siguranță în viețile care vor urma. Din perspectiva minții, această situație ar putea trezi conflicte puternice, deoarece mintea percepe existența puternicei legături. Dacă am fi pregătiți să ne orientăm cu toată ființa spre împlinirea ei, dar celălalt nu manifestă aceleași intenții, sentimentele declanșate ne pot „frânge inima“. Pur și simplu nu suntem capabili să înțelegem motivul pentru care cel de lângă noi nu percepe această legătură profundă.

Oricât de afectat ar fi cel în cauză, în sistemul de valori al sufletului nu este nicio greșeală, și la fel este și din perspectiva vieții. Universul nu greșește niciodată. O inimă care nu este liberă nu te va face nici pe tine, nici pe celălalt fericit. Din acest motiv probabil că cel în cauză trebuie să împlinească momentan sau în această viață alte promisiuni sau responsabilități. Din perspectiva

sufletului însă tocmai acest sacrifiu realizat într-o altă direcție îi va oferi celui în cauză mult dorita stare de libertate.

Și când cineva se sacrifică pentru binele altuia, așa cum este cazul lui Paul care i-a dăruit lui Danny inima lui fizică, acest sacrifiu reprezintă de fapt un dar oferit din iubire sau compensarea unei acțiuni asemănătoare care a fost realizată mai demult.

 O PICĂTURĂ ROȘIE DE CONȘTIINȚĂ

Legătura dintre inimă și sânge nu este reflectată doar în medicina clasică sau în poezie. Într-un studiu de cercetare din cadrul INSCOM (Intelligence and Security Comand of the US-Army), subiecților li s-au extras celulele albe din sânge (leucocite). Și în aceste celule a fost introdusă o sondă ultrasensibilă ce a fost conectată la un detector de minciuni (EEG).

Donatorul de sânge a fost condus într-o încăpere mai îndepărtată de cea în care s-a făcut recolta de leucocite și a fost conectat la un EEG. Apoi a primit sarcina de a viziona câteva secvențe de film ce declanșau în el reacții puternice. Rezultatul a fost uimitor: nu doar detectorul la care a fost conectat subiectul a înregistrat „reacții emoționale“ mărite, ci și celulele sale sangvine in vitro. Testele următoare au demonstrat că efectele sincrone erau măsurabile până la o distanță de 75 metri dintre donator și celulele donate – și asta la un interval de timp de 48 de ore după ce i s-a recoltat sângele. Legătura dintre sângele donat și donator a continuat să existe, ca și cum celulele ar purta în continuare amintirea provenienței.



„Sufletul cărnii se află în sânge.“

Biblia, Cartea a treia, Moise, 17,11

CONȘTIINȚA NOASTRĂ SE AFLĂ ÎN FIECARE CELULĂ DIN CORPUL NOSTRU

Studii precum cel descris anterior ne dovedesc faptul că conștiința noastră nu este limitată doar la nivelul creierului și al gândurilor. Tot ceea ce gândim și simțim este resimțit la nivelul întregului trup. Cu fiecare bătaie a inimii, conștiința, atitudinea noastră interioară impregnează fiecare celulă din corp. Acum suntem capabili să înțelegem de ce o atitudine plină de iubire față de propriul trup are efecte pozitive asupra acestuia. Din același motiv nu trebuie să avem o atitudine de indiferență față de gândurile pe care le emitem către exterior sau față de o anumită persoană, pentru că ele vor atinge și anumite părți din noi.



„Privind în inimă,
știi că ea nu este nici centrul,
nici mediul înconjurător.
Nu există nimic care să fie separat de ea.“

Ramana Maharishi *(1879-1950),*
Sfânt și înțelept iluminat de origine indiană

Unde și cum se naște iubirea

Nu există vreo temă asupra căruia să se fi meditat și să se fi scris mai mult decât despre iubire. Un fapt este însă evident, și anume că adeseori inima este pusă în legătură cu iubirea, generând în felul acesta multe confuzii. Multe suferințe care apar din iubire sunt cauzate de faptul că adeseori mintea și inima își doresc lucruri diferite sau că mintea nu este capabilă să-și înțeleagă propriile reacții, stări sau evenimente. Pentru a ne armoniza mintea și inima este important să ne amintim cele două forme de iubire.

Există iubirea ca stare ce apare atunci când suntem legați de o altă persoană. Și există iubirea ca stare în care suntem în comuniune cu tot ceea ce ne înconjoară. Putem să aspirăm și să alegem să experimentăm ambele forme, însă în clipa în care confundăm cele două manifestări vor apărea probleme. Căci dacă inima dorește să resimtă comuniunea cu totul, iar mintea proiectează această dorință asupra unei persoane, atunci apare în relația cu persoana respectivă o așteptare care nu poate fi împlinită. În felul acesta solicităm ceva ce nu ne poate fi oferit, deoarece persoana în cauză nu deține acel lucru. Ea nu va fi capabilă să ne împlinească dorința de comuniune deplină cu întreg universul.

Dacă cei doi parteneri sunt conștienți de această diferență, va apărea adeseori o relaxare profundă în relație.

IUBIREA ÎNSEAMNĂ CONEXIUNE

Când iubești „o persoană“ din toată inima, sufletul o va recunoaște ca fiind parte integrantă din lunga sa viață și va transmite prin intermediul inimii impulsuri clare trupului. Atunci când vei resimți „comuniunea cu Totul“, instrumentul de percepție va fi de asemenea inima, organul de legătură dintre minte, suflet și toate nivelurile existente.

Indiferent că vorbim despre iubirea pentru o persoană sau despre iubire ca o stare spirituală de comuniune cu Universul, în ambele cazuri inima reprezintă sursa și instrumentul. Când inima resimte o stare de comuniune cu o anumită persoană sau cu tot ce există, ea resimte totodată și o stare de iubire.



ACTIVAREA INTELIGENȚEI INIMII (5): DEVINO CONȘTIENT ASUPRA STATUSULUI RELAȚIEI

Să presupunem că te afli într-o situație relațională dificilă. Înainte de a merge în profunzime pentru a găsi o soluție, pune-ți următoarea întrebare:

„Doresc să fiu cu adevărat cu această persoană? Care este răspunsul minții? Dar al inimii?“

Dacă percepi un răspuns afirmativ în inimă, dar resimți în același timp o stare de nesiguranță mentală, atunci poți să lucrezi asupra situației și totodată să te dezvolți.

Dacă simți un Nu clar în inimă, indiferent de ce gândești în clipa respectivă, atunci nu este vorba doar despre o situație trecătoare, ci despre ceva fundamental.

În situații problematice mintea tinde să gândească foarte mult, deși îi este dificil din cauza emoțiilor, a forțelor de legătură, a impregnărilor și tiparelor, a temerilor, experiențelor, educației ș.a.m.d. Din acest motiv nu reușim adeseori să descoperim soluția ideală doar prin intermediul minții.

Repetă întrebarea integrând de data aceasta cunoștințele pe care le deții în legătură cu inteligența și cunoașterea inimii:

„Doresc din toată inima să fiu împreună cu această persoană“?

Dacă percepi la nivelul inimii un răspuns afirmativ, el va reprezenta un indiciu prețios pentru a realiza pasul următor. Totodată, vei fi acum capabil să clarifici detaliile, deoarece ești conștient de sensul lor.



A șaptea abilitate a inimii

Inima și vindecarea

Calea mea spre un viitor al libertății

Inima ca tămăduitor

Inima posedă și alte abilități, pe lângă cele revelate deja de recentele descoperiri științifice. Una dintre ele constă în capacitatea de a vindeca rănile lăuntrice și traumele emoționale. Există nenumărate cărți și cursuri despre „vindecarea inimii“ sau „vindecarea prin intermediul inimii“, cât și diverse învățături și metode de vindecare. Uneori este însă suficient să descoperim cheia esențială, descrierea procesului care se află dincolo de toate învelișurile, revelându-ni-se în felul acesta ceva de neprețuit, ceva ce va funcționa tot restul vieții. În continuare îți voi dezvălui o astfel de esență.

RANA EMOȚIONALĂ ȘI URMĂRILE EI

O persoană care a fost rănită emoțional se va gândi în mod normal la această rană. Și rana produsă de o traumă va fi resimțită la nivelul inimii. În cazul acesta mintea va gândi: „Inima mea este atât de rănită. Ce aș putea face?“

Deoarece nu putem vindeca rănile profunde doar prin emiterea unui simplu gând în direcția lor, există două posibilități: refularea și închiderea sau o atenție mărită pe viitor pentru a evita alte posibile surse periculoase.

În ambele cazuri rana rămâne însă în continuare înregistrată în sistemul mental și celular. De îndată ce apare o situație similară – amintește-ți cazul șoarecilor și al vasului conectat la o sursă electrică –, memoria celulară și subconștientul vor fi reactivate, strigând amândouă deodată: „Nu atinge! Nu permite! Este periculos!“ În felul acesta o parte din noi va urmări să evite situația, însă o alta se va întrista din cauza alegerii de a evita situația.

Mentalul neantrenat nu deține toată cunoașterea despre proprietățile inimii, drept urmare el va gândi: „Dacă m-am rănit la mână, trebuie s-o protejez pe viitor. Și dacă mi-a fost rănită inima, trebuie s-o protejez și pe ea“. Pare logic, însă inima nu este un organ sau o parte a trupului ca oricare alta. Ea dispune de o inteligență proprie și de o serie de însușiri deosebite. Una dintre ele constă în capacitatea de a se vindeca singură.

VINDECAREA

Rana emoțională reprezintă o informație înregistrată care dorește să fie „vindecată integral“. După cum am menționat deja, inima este capabilă să

prelucreze informațiile cu o viteză de 200.000 de ori mai mare decât mintea. Ea deține capacitatea de a retrăi răni interioare cu o viteză extremă, pentru a le vindeca în felul acesta. Dacă mintea ar avea nevoie de 20 de ani și încă nu ar termina, inima ar fi capabilă să vindece în câteva clipe intense, în măsura în care i se permite asta și este activată în mod conștient. Atunci când rana este profundă sau de neatins, o ghidare conștientă și echilibrată din exterior este de folos, însă procesul rămâne același. Calea vindecării interioare va trece întotdeauna prin inimă.

Calea

În primul rând, este util să conștientizezi faptul că protejând inima nu o vei vindeca. Amintește-ți, de asemenea, că inima este capabilă să se vindece singură în clipa în care vei fi dispus să spui DA prelucrării informaționale – adică a rănilor înregistrate.

Când revine o situație sentimentală și nu mai respingi ceea ce percepi, sentimentele devin mai puternice. Reflexul natural al minții va fi următorul: închiderea și reprimarea a tot ce vine, pentru a evita în felul acesta un dezechilibru lăuntric.

Acum însă poți aplica capacitatea de vindecare a inimii și poți acționa contrar vechilor reflexe: transmite rana cu toate sentimentele și vechea poveste direct în inimă. Imaginează-ți cum două mâini fine, transparente îi oferă inimii întreaga situație sau sentimentul specific. Rostește în același timp mental: „Da, veniți! Vă simt și vă permit să existați! Vă primesc cu totul în inimă!“

Experiența

Dacă inima ta se deschide în fața unei răni emoționale, vei resimți intens acest lucru, deoarece viteza de prelucrare informațională este deosebit de ridicată. Nu este dureros pentru că îți distruge în acele clipe inima, ci pentru că vindecă într-un mod uluitor de rapid. Dacă îți deschizi inima în fața unei probleme de îndată ce aceasta apare, economisești ani sau decenii din mersul firesc, evitând totodată anumite situații repetitive. Prețul eliberării accelerate de o traumă o reprezintă valul prelucrării pe care îl parcurge inima. Este posibil să parcurgi mai multe valuri, poate zece sau douăzeci. Însă de fiecare dată când permiți și susții procesul volitiv, situația va fi mai puțin dramatică, iar în final se va estompa și tu vei fi din nou liber.

Rezultatul

În cazul acestui proces terapeutic al inimii vei trăi o experiență cu totul miraculoasă: vei supraviețui în tot ceea ce vei simți. Ulterior îți va fi mai bine și vei sesiza totodată o stare de ușurare. Pe viitor nu va mai fi nevoie să trăiești nicio temere față de vechile răni emoționale, tot ce trebuie să faci este să spui un

DA ferm, să le primești în inimă și să le lași acolo până când valul a fost prelucrat. Este, de asemenea, necesar să oferi multă încredere primelor procese de vindecare, dar după ce procesul va decurge de la sine, încrederea se va revărsa în întreaga ta ființă.

A EXPERIMENTA PÂNĂ LA FINAL PENTRU UN NOU ÎNCEPUT BUN

Dacă nu dorești să verși lacrimile
pe care inima le simte,
noi și noi posibilități vor apărea,
până când vei fi dispus să o faci.
Și apoi vei fi liber.

Cunoașterea sufletului

Amintește-ți de povestea lui Claire Sylvia, care după transplantul de inimă a avut pofte pentru lucruri pe care le respingea până atunci, de povestea micului Carter, a cărui inimă l-a recunoscut pe tatăl lui Jerry în biserică, sau de povestea inimii lui Luke Perrin, tânăr de culoare, a cărui iubire pentru muzica clasică a continuat să dăinuie în trupul lui Roy Farley, de rasă europeană și de profesie topitor. În toate aceste cazuri poți să percepi inima ca pe cea mai frumoasă și pură formă a manifestării umane. Pe de altă parte, această inteligență miraculoasă, iubirea, frumusețea, viziunile din viețile tuturor vor continua să dăinuie și după moartea organică a inimii, deoarece inima nu este alcătuită doar din celule și nervi, chiar dacă le utilizează ca instrument pentru a acționa prin intermediul lor.

Marele mister care se ascunde în spatele a toate acestea îl reprezintă conștiința superioară, pe care o numim dintotdeauna „suflet“. Dacă adăugăm cele prezentate la toată cunoașterea demonstrată despre ființa umană, ea devine desăvârșită. Dintr-odată tot ceea ce părea a fi un miracol sau o coincidență devine acum clar, iar religia nu va mai fi neapărat necesară pentru a înțelege aspectele vieții.

Înțelegem brusc de ce oamenii dețin înzestrări, înclinații, dorințe și capacități diferite. Ele au apărut în inimă prin intermediul sufletului și vor acționa la acest nivel cât timp le va permite inima.

Odată cu cunoașterea despre sufletul care sălășluiește în inimă apare și logica faptului că inima acționează asemenea unui magnet asupra altor inimi. În felul acesta sufletul este în căutarea și regăsirea unui alt suflet pentru că acesta este modul în care se regăsesc cei care se cunosc de mai multe vieți. Este vorba despre

acele suflete care au început împreună ceva și doresc să continue, suflete care și-au făcut o promisiune din inimă și doresc să o împlinească.

Toate acestea le putem adăuga cunoașterii actuale. Poate nu este încă posibil să măsurăm inima cu metodele actuale cunoscute, dar la fel de puțin capabili eram acum câțiva ani să privim însușirile deosebite ale inimii.


„Panta rhei – totul curge."

***Heraclit din Efes** (cca. 520 – 460 a.H.), filozof grec*

ORIENTAREA NOUĂ A ATENȚIEI

„Este imposibil să intri de două ori în același râu", spunea filozoful grec Heraclit, deoarece apa de atunci nu mai este aceeași cu apa de acum. Totul se modifică încontinuu și renaște. La fel și cunoașterea.

Trăim o perioadă într-adevăr miraculoasă. Mult timp se considera a fi în regulă să separăm diferitele aspecte ale vieții pentru a le analiza separat până în cel mai mic detaliu. În momentul de față tot mai mulți cercetători urmăresc să reîmbine părțile separate și să unifice cunoașterea corespondențelor umane într-o imagine lipsită de contradicții.

Faptul că adevărul și înțelepciunea se află în inimă nu mai este doar proverbial și nici nu reprezintă doar o cunoaștere religioasă. După două milenii el devine un adevăr științific.

Dacă inima reprezintă accesul la cea mai înaltă cunoaștere a vieții umane, atunci am fi capabili să răspundem prin intermediul ei și la cele mai profunde întrebări despre viață și despre sensul propriei existențe. Acesta este un alt aspect al vindecării complete. Să vedem în continuare în ce constă aceasta.



A opta abilitate a inimii

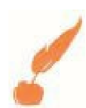
Inima și sensul vieții

Răspunsul la întrebări fundamentale

Care este răspunsul la întrebarea despre sensul existenței?

„De ce sunt aici? Care este locul meu în această lume? Care este scopul meu în viață?“ Îndeosebi atunci când ne aflăm în fața unor situații greu de înțeles și apăsătoare sau dacă ceva care ne oferea un sens dispare, gândurile zboară până la disperare în jurul aceleiași întrebări. Răspunsul îl găsim în sensul experiențelor propriei existențe în privința fericirii și nefericirii.

Dacă ai trecut prin același tip de experiențe sau ești foarte impresionat de acest subiect, atunci poate vei dori s-o însoțești pe Elaine Dunnet pe calea exemplară a cunoașterii de sine și să descoperi în acest fel un secret important.



ELAINE ȘI ÎNTREBAREA DESPRE SENS (1): CONCLUZIA UNEI CĂUTĂRI

Elaine Dunnet s-a descoperit pe ea însăși cu câțiva ani în urmă, fără a fi inițial conștientă de ce se petrecea. Fostul ei soț se mutase cu noua sa parteneră, iar fiica lor studia în celălalt capăt al lumii. Elaine lucra într-un birou imobiliar, fiind deja rutinată în ceea ce făcea, și nu exista nimeni în viața ei cu care să înceapă o relație serioasă. Ajunsă la vârsta de patruzeci de ani și privind înapoi, Elaine se afla în fața unei concluzii contradictorii, fiind de un singur lucru sigură: nu se simțea deloc împlinită și fericită cu viața ei. Persista un sentiment cert că ceva lipsește și nu înceta să se întrebe dacă totul se oprea acolo.

Ce anume dorim să descoperim dacă nici măcar nu știm ce căutăm? Elaine credea între timp că dobândise o anumită înțelegere: pentru ea era important să descopere sensul vieții care avea să urmeze. Deoarece o orientare clară atrage evenimentele și informațiile corespunzătoare, în decursul timpului au apărut multe răspunsuri înțelepte și corecte: sensul este iubirea. Și fericirea, desigur. Sensul este tocmai trăirea momentului prezent. Sensul este desfătarea. Calea este scopul. Scopul este Acum. Sensul constă în împlinirea dorințelor sau în eliberarea de ele. Sensul constă în a găsi răspunsuri la întrebări existențiale sau în a ne opri din a mai întreba. Sensul este spiritualitatea...ș.a.m.d.

Deși descoperim în toate acestea un adevăr, niciun răspuns nu aduce liniște în starea continuă de căutare. Pentru Elaine, toate acestea păreau a fi cuvinte

frumoase, însă niciunul dintre ele nu a adus o stare durabilă de libertate interioară. Care era problema reală?



„Care este sensul vieții noastre și care
este sensul vieții tuturor ființelor?
Un răspuns la această întrebare este religia.
Tu întrebi: Are sens să ne punem această întrebare?
Eu răspund: Cel care își consideră propria viață
și a celor din jur ca fiind lipsită de sens,
acela nu este doar nefericit, ci aproape
incapabil de a trăi.

***Albert Einstein** (1879-1955),*
fizician, vizionar și filozof



ELAINE ȘI ÎNTREBAREA DESPRE SENS (2): LUMEA LUI AARON

Într-o zi, Elaine se afla în cafeneaua ei preferată vizavi de parcul orașului, când dintr-odată a apărut Aaron Stimson, un fost coleg de facultate. Avea în prezent barbă și mai puțin păr, și cu toate acestea ochii îi străluceau în aceeași culoare albastră pe chipul său bronzat, exact ca pe vremuri, când prefera mai degrabă să meargă la surfing decât să învețe. Cei doi nu se mai văzuseră de douăzeci de ani și discuția lor se concentra pe ceea ce se petrecuse în viața fiecăruia.

Elaine îi povestea despre finalizarea studiilor, despre faptul că se căsătorise și avea o fată, că între timp și divorțase, că fata trăia la tatăl ei și începuse facultatea și că ea locuia singură. Aaron, în schimb, nu se căsătorise niciodată, călătorise prin toată lumea și lucrase ocazional. În tot acest timp fusese în căutarea sinelui. Avea un post de șef de producție într-un concern de electronice. Cei doi au continuat în a-și povesti urcușurile și coborâșurile cu care se confruntaseră în toate experiențele lor. La un moment dat, Elaine a spus că într-o oarecare măsură devenise frustrată.

„Fata mea a crescut“, spuse ea într-un final, „și nu prea știu ce mai dorește viața de la mine.“

Aaron sesiză afirmația neobișnuită. „Dar tu ce dorești de la viață?“, întrebă el.

„Tocmai aici este problema. Doresc să știu de ce sunt aici. Doresc să știu care este menirea mea.“

„Sunt două întrebări“, spuse Aaron. „Care este prima?“

„Consider că au legătură una cu alta.“

„Te întrebi care este scopul vieții tale?“

Elaine dădu afirmativ din cap.

„La ce răspuns te aștepți?“

„Să îmi spună cineva care este scopul vieții mele. Ce altceva?“

Aaron luă o înghițitură de cafea. „Să presupunem că cineva ar ști acest lucru și ți-ar spune: scopul vieții tale este să îndeplinești sarcinile atribuite de șeful tău.“

„Asta aș fi știut și eu“, spuse Elaine. „Dar cu siguranță nu este asta.“

„Bine. Să presupunem că cineva îți va spune: scopul vieții tale este să fii mamă.“

„Acest lucru îl știu. L-am și împlinit, dar tot e prea puțin.“

„Bine. Atunci cineva îți va spune: scopul vieții tale este să studiezi cinci ani medicină, apoi să lucrezi alți cinci ani ca medic stagiar pentru a deveni medic.“

„Acest lucru mai merge și într-o oarecare măsură mi se potrivește.“

„Dar?“

„Dar am patruzeci și cinci de ani.“

„Și?“

„Sunt deja prea în vârstă să încep o disciplină nouă.“

„Bine. Atunci cineva îți spune: sensul vieții tale constă în a oferi celorlalți experiența acumulată până acum și în a-i instrui în privința capacităților dobândite.“

Elaine căzu pe gânduri. Absolvise facultatea și pentru o perioadă de timp efectuase muncă de birou. Apoi își crescuse fata, se ocupase de treburile casnice, pentru ca în final să preia din nou o activitate în domeniul vânzărilor.

„Ar fi un aspect interesant, dar nu am nicio pregătire profesională în această direcție și, ca să fiu sinceră, nici experiență suficientă“, spuse ea în final. „Dar doresc să fac ceva nou. Ceva care să mă împlinească.“

„Ce anume îți face plăcere să faci?“

„Îmi place limba italiană – probabil îți amintești de bunica mea de origine italiană. Îmi place de asemenea să desenez.“

„Bine. În cazul acesta cineva îți spune: scopul vieții tale este să pleci în Italia pentru a-ți descoperi originile, pentru a aprofunda limba și totodată pentru a picta cele mai frumoase tablouri.“

„Da. Așa mai merge.“ Elaine zâmbi la acest gând. „Dar din asta nu aș putea trăi. Iar fiica mea cu siguranță nu va merge cu mine. În felul acesta aș vedea-o și mai puțin.“

„Observi ceva?“, întrebă Aaron.

„Eu? Nu. Ce anume?“

„Orice răspuns ai primi la întrebările tale, tot nu te-ar mulțumi.

„Tocmai de aceea încă mai caut“, spuse Elaine ușor iritată. „Tocmai aici este problema.“

„Să sintetizăm tot ce poți spune sigur“, îi propuse Aaron. „Niciun răspuns nu te mulțumește. Nimic din ce s-a spus nu te mișcă.“

Elaine dădu afirmativ din cap. „Până aici este adevărat.“

„Ce înseamnă asta?“

„Habar nu am. Poate că nimeni nu știe suficient de multe despre mine și viața

mea ca să-mi poată spune toate aceste lucruri.“

„Posibil. Ai putea căuta în continuare în speranța că în timpul îndelungatelor căutări va apărea răspunsul corect. Acel răspuns eliberator.“

„Știu“, spuse Elaine. „Și acest lucru mă întristează.“

Aaron făcu un gest cu mâna, comandând încă o cafea pentru el și un macchiato pentru Elaine.

„Faptul că nu apare răspunsul care să te facă fericită“, continuă el, „poate avea și o altă cauză.“

Elaine îl privi plină de speranțe.

„Haide să realizăm împreună un scurt experiment. Ești de acord?“

Ea dădu din cap afirmativ.

„Să presupunem că ai ști mereu care ar fi pasul următor, adică ai ști ce este bine și ce este rău și cum ar trebui să acționezi corect în viața ta.“

„Da?“

„Ar mai exista atunci întrebarea despre sensul vieții?“

Elaine făcu ochii mici. „Poftim? Nu înțeleg întrebarea.“

„Ce s-ar petrece cu întrebarea profundă despre sensul vieții dacă ai ști cu certitudine care ar fi următorul pas din inimă?“

Elaine se gândi mai mult timp, deoarece nu își pusese niciodată întrebarea în felul acesta.

„Curios“, spuse ea în final. „Este atât de corect, încât întrebarea despre sens ar dispărea. Dar este totodată ciudat!“

„Nu. Este logic.“

„Dar de ce?“

„De îndată ce inima este fericită, nu îți mai pui întrebări despre sensul vieții. În clipa aceea l-ai găsit.“

Elaine încuviință. „Da, e adevărat.“

„Inima este cheia pe care o cauți. Dacă ea este nefericită, îți pui întrebări despre sensul a tot ce există. Dacă este fericită, întrebarea despre sens dispare. Ea este precum un compas.“

Elaine își încruntă fruntea concentrându-se. „Răspunsul ar fi următorul: sensul vieții mele este să îmi fac inima fericită.“

„Da.“

„Dar cum ar fi posibil, dacă nu știm ce să facem? Oarecum ne învârtim în cerc.“

„Așteaptă. Vom rezolva și acest aspect. Când este inima ta fericită?“

„Nu știu.“

„Când o urmezi și faci exact ce își dorește.“

„Da.“

„Răspunsul la întrebarea despre sensul vieții ar fi să-ți urmezi inima. Căci de îndată ce îți urmezi inima, întrebarea referitoare la sens dispare.“

Elaine învârti pentru câteva clipe paiul în paharul cu latte macchiato.

„Da, așa este“, murmură ea în final. „E ciudat. De ce nu ne spune nimeni asta?“

„Unii o spun într-un fel sau altul“, explică Aaron. „Dar gândurilor le lipsește adeseori șirul eliberator al răspunsurilor. A primi un simplu răspuns nu ar mulțumi niciodată mintea. Ea vrea să știe de ce este acesta răspunsul. Creierul dorește să înțeleagă logica din spatele răspunsului. Trebuie să îl experimentezi tu însuți și să simți cum dispare întrebarea. Doar atunci vei ști că așa este bine.“

„Deci aș putea să mă opresc din a căuta un răspuns la întrebarea despre scopul vieții mele. În schimb, voi căuta să descopăr care este următorul pas pe care îl face sufletul meu“, concluzionă Elaine.

„Exact așa este“, spuse Aaron. „Cum te simți acum?“

„Mult mai bine“, spuse Elaine. „Mult mai bine.“

„Perfect“, spuse Aaron. „Iar acum, dacă dorești, putem vedea ce ai putea face.“

Totul se va schimba odată cu schimbarea întrebării

Întrebarea despre scopul vieții este pentru majoritatea oamenilor o întrebare cu adevărat copleșitoare. Căci de unde am putea ști răspunsul? Mai ales că fiecare viață este atât de individuală și impregnată de experiențe, înțelegeri și convingeri diferite?

Răspunsul îl vei găsi într-un singur loc: în sufletul tău. Iar sufletul sălășluiește în inimă. Dacă te-ai unit cu inima sau trăiești în acord cu inima, vei observa că întrebarea dispare.

Dacă admiri o operă de artă sau o creezi, iar inima îți este atinsă de ea, întrebarea dispare. Și la fel se petrece dacă inima îți este atinsă de frumusețe sau simți iubire.

Dintr-odată vei ști și vei simți acest răspuns cu fiecare celulă, căci sensul este pe neașteptate în tine. El nu apare prin intermediul cuvintelor, oferindu-ți vreun indiciu. Viața însăși cu propria idee despre următorul pas al inimii va impregna fiecare celulă a trupului tău. O va face într-un mod atât de evident, încât în clipele respective vei simți comuniunea cu tot ce te înconjoară. Această stare o numim „iubire“. Din acest motiv asociem iubirea cu inima. Iubirea înseamnă: „cu toată inima“.

Tu însuți, reflectând la sensul vieții, nu îți vei mai pune întrebarea: „Viață, care este sensul tău?“ Dacă îți întrebi permanent inima despre care ar fi următorul pas, atunci vei deveni sensul însuși, vei fi una cu viața.

A TRĂI SENSUL

Dacă te întrebi: „Care este sensul vieții mele?“, întreabă-te totodată „Care este

următorul pas corect al inimii mele?“
De îndată ce ai găsit răspunsul, vei intui care este sensul.



ELAINE ȘI ÎNTREBAREA DESPRE SENS (3): NIVELUL GÂNDURILOR

Aaron și Elaine au părăsit între timp cafeneaua. S-au plimbat agale, ajungând de partea cealaltă a străzii. Era o vară timpurie și perioada vacanței. Copiii pe skateboarduri și tinerii care alergau își împărțeau strada cu mamele împingând cărucioare și pensionari sprijiniți în bastoane.

„Să cercetăm calea pentru a putea afla astfel răspunsul la întrebarea despre care ar fi următorul pas realizat din inimă“, reluă Aaron discuția începută în cafenea. „Când gândurile tale rumegă o problemă, este oare și inima prezentă?“

„Nu cred că înțeleg întrebarea“, spuse Elaine.

„Bine, să spunem altfel. Când este o decizie atât de corectă, încât să simți o stare de libertate lăuntrică și faptul că decizia este într-adevăr corectă?“

Elaine se gândi câteva clipe. „Atunci când nu trebuie să gândesc prea mult, deoarece știu sigur că este bine așa“, răspunse ea în final.

„Și când apare problema?“

„Când mă gândesc neîncetat la ce ar trebui să fac și pur și simplu nu găsesc niciun răspuns. Sau apare un răspuns care mă nemulțumește.“

Aaron dădu aprobator din cap. „În cazul acesta am putea spune: dacă știi în inimă că este corect așa, iar gândurile nu au nimic de obiectat, atunci este bine?“

„Cam da.“ Elaine dădu încet și afirmativ din cap.

„Doar cam da? Ce ar trebui să fie mai bine?“

„Dacă simt cu toată inima că ar fi frumos, atunci și gândurile mele ar simți la fel. Și dacă aș primi sau aș face acel lucru, ar fi perfect.“

„Bine“, spuse Aaron. „Să privim toate aceste aspecte rând pe rând. Am avea o stare bună dacă inima și gândurile ar fi în totalitate de acord și ar afirma fără nicio îndoială același lucru.“

„Într-adevăr!“

„Este după părerea ta posibil să îți schimbi inima, astfel încât să-și dorească altceva? Astfel încât să se adapteze gândurilor?“

Elaine dădu din cap. „Acest lucru nu a funcționat niciodată în cazul meu.“

„S-au modificat vreodată gândurile, astfel încât să fii capabilă să spui «Da» căii inimii?“

„Da, desigur.“

„Și ce s-a petrecut în acest caz?“

„Atunci a fost bine.“

„Erai fericită?“

„Nu întotdeauna. Uneori eram nevoită să renunț la ceva, motiv pentru care deveneam destul de nefericită.“

„Cu toate acestea, ai făcut-o.“

„Da.“

„De ce?“

„Deoarece știam că este bine așa. Nu puteam altfel.“

„În regulă. Cum era să faci ceva ce nu era tocmai frumos, și cu toate acestea știai că este bine?“

„Eliberator“, răspunse Elaine. „Cred că acest răspuns este cel mai potrivit. Chiar dacă nu pare nostim, în final simți o stare de eliberare interioară.“

„A face într-un anumit moment ceea ce trebuie, deși toate gândurile se împotrivesc spunând: «Nu doresc asta. Mă doare!» Este oare bine?“

„Poate nu într-adevăr bine, și cu toate acestea eliberator.“

„Care ar fi aspectul eliberator în acest caz?“

„Am simțit de fiecare dată că îmi pot urma propria cale“, spuse Elaine. „Trăiam sentimentul că pot merge mai departe. Că va veni ceva nou și frumos.“

„Am putea afirma că sentimentul eliberator a apărut în clipa în care gândurile au consimțit ceea ce simțeai ca fiind bine?“

„Da.“

„Nefericirea se naște atunci din gânduri?“

„Cum adică?“

„Nefericirea se naște din gândurile ce se feresc de ceva pe care îl consideră corect sau de un adevăr?“

„Privit din acest punct de vedere, da“, consimți Elaine. „Dar încă nu am ajuns la cauza întregii nefericiri, nu? Dacă moare cineva sau este trist, sunt de asemenea nefericită și acest lucru nu are nimic de-a face cu gândurile mele.“

Aaron încuviință. „Bineînțeles. În aceste cazuri suferă sufletul. Dar deocamdată ne aflăm în fața întrebării «care este sensul vieții mele?» și cum iei anumite decizii care se află în inimă. Dacă cineva moare sau suferă, iar tu ești unită cu inima ta, vei percepe de asemenea suferința sau moartea lui. Dar acest aspect nu va pune la îndoială sensul vieții tale și, chiar și când este neplăcut, nu te va transforma într-o persoană nefericită.“

„Dar dacă mă părăsește cineva cu care vroiam să-mi construiesc viața? În clipa respectivă se destramă o idee despre viață, ceea ce se resimte într-adevăr ca o lipsă de sens.“

„Poate se destramă o idee mentală despre viață, însă inima nu a ajuns la finalul ideii despre viață. Dacă ești tristă, întreabă-ți inima care ar fi următorul pas și sensul se va reîntoarce.

„Uneori este destul de dificil.“

„De ce?“

„Când inima este tristă, de obicei nu apar răspunsuri neapărat motivante.“

„Da, așa este“, spuse Aaron și Elaine observă că trecuse el însuși prin tot ce spunea. „Uneori așa pare. De aceea este nevoie de timp în care să suferi. Dar la un moment dat suferința dispare și atunci ne întrebăm inima în ce direcție dorește să meargă.“

Cei doi și-au continuat drumul fără a simți vreun impuls de a continua discuția. Elaine simțea pietrișul sub tălpile pantofilor. Auzea vocile copiilor dintr-un parc și zgomotul unui skateboard venind de undeva din spate. Este oare posibil ca nefericirea interioară să aibă de-a face cu propriile gânduri despre lume? Este oare întrebarea despre sens în strânsă legătură cu întrebarea despre dorința inimii pentru a face următorul pas? În cazul acesta, o viață în acord cu propria inimă ar fi scopul ei și totodată calea spre fericirea interioară.

„Dacă ar fi așa“, întrerupse Elaine discuția, „de unde știm ce este bine pentru inimă și ce ne dorim din inimă?“

„Știm asta când gândurile mentale se aseamănă cu gândurile inimii“, spuse Aaron, ca și cum i-ar fi auzit fluxul mental și doar aștepta întrebarea.

„Bine. Dar cum va funcționa?“

„Prin simplul fapt că știi cum funcționează inima și cum funcționează mintea. Dacă îți este cunoscut nivelul la care se desfășoară gândurile și le ajuți să atingă un nivel superior. Atâta timp până când ating nivelul la care gândește inima. Adu gândurile în inimă și totul va fi bine.“

Elaine dădu surprinsă din cap.

„La modul în care o spui pare foarte logic și simplu. Dar de unde știi toate acestea?“

„M-am plimbat prin multe locuri, am experimentat multe, iar într-o bună zi cineva mi-a explicat toate acestea.“ Aaron atinse foarte rapid cu degetul zona inimii ei și a lui, încât nimeni nu sesiză mișcarea în afară de ei. „Iar acum a venit momentul ca și tu să afli aceste adevăruri.“



Activarea înțelepciunii inimii prin intermediul a patru întrebări cheie

Calea spre un potențial uriaș în viață

Descoperă puterea întrebării corecte

Acum două-trei milenii, filozofi renumiți, conducători, regi, dar și oameni simpli se îndreptau spre un loc special, pentru a primi sfaturi și îndrumări de la zeități. În Delphi, oraș din Grecia, exista un templu în care trăia o preoteasă, Pythia, aflată într-o profundă comuniune cu tărâmul zeilor. Cei numeroși aflați în căutarea unui sfat puteau veni aici de mai multe ori pe an în audiență atunci când zeii le permiteau acest lucru. Se pare că preotesele aflate în slujba oracolului, de-a lungul secolelor altele și altele, au făcut multor persoane faimoase profeții, care ulterior s-au adeverit.

Dat fiind că răspunsurile oferite nu proveneau de la Pythia, ci de la zei, care vorbeau prin intermediul ei, aceste mesaje de proveniență divină erau numite oraculum, ceea ce înseamnă „cuvântul zeilor“. În felul acesta a luat naștere binecunoscuta sintagmă „Oracolul din Delphi“, motiv pentru care Delphi a fost considerat mult timp centrul planetei.

Potrivit istoriei, templul Apollon în care se făceau revelațiile avea două intrări și deasupra fiecăreia era gravată o inscripție. Vizitatorii care intrau prin poarta din dreapta templului puteau citi cuvintele „Cunoaște-te pe tine însuți“, iar cei care pătrundeau prin poarta stângă erau întâmpinați de următoarea afirmație: „Așa îl vei cunoaște pe Dumnezeu.“



DESPRE ADEVĂRUL LUI SOCRATE

Oricât de renumit ar fi fost oracolul din Delphi, o mare personalitate a acelor timpuri nu l-a vizitat niciodată. Este vorba despre filozoful Socrate. Pelerinii întrebau adeseori oracolul care ar fi putut fi cea mai înțeleaptă ființă în viață și răspunsul pe care îl primeau era mereu același: Socrate. Când a ajuns la urechea filozofului revelația făcută de oracol, a fost foarte uimit. Oare el, cel care recunoscuse cel mai mare adevăr: „Știu că nu știu nimic“, să fi fost cel mai înțelept dintre toți? După cum îi era felul și în acord cu învățătura sa, Socrate nu a dat crezare vorbelor, ci s-a avântat fie spre a confirma, fie spre a infirma cele spuse. A început așadar să caute în toate straturile societății și în toate profesiile dacă nu exista cineva mai înțelept decât el.

Socrate era înzestrat cu o măreție a spiritului, fiind atât un șmecher iscusit, cât

și un inegalabil partener de discuții. Când auzea că cineva era absolut sigur de un adevăr, îl chestiona precum un necunoscător nevinovat. Într-un mod aparent naiv, îl întreba pe interlocutor de unde dobândise siguranța acelei cunoașteri, continuând în acest fel până când celălalt nu mai era capabil să își susțină teoria. În final, interlocutorul ceda recunoscând: „Nu știu nici eu."

Socrate nu intenționa niciodată să îi enerveze pe ceilalți, ci doar să-i conducă spre înțelegerea faptului că tot ceea ce omul crede că știe este o opinie personală de moment, și nicidecum un adevăr absolut și general valabil. Socrate era conștient însă că în spatele oricărei păreri personale se afla un adevăr mult mai profund care aștepta să i se reveleze căutătorului. Era o cunoaștere divină, care nu poate fi transpusă în cuvinte, ci doar trăită ca stare. Un adevăr care ne transformă odată ce l-am descoperit, cu condiția să descoperim și să transcendem limitele propriei minți.

Învățăturile lui Socrate au scindat lumea acelor vremuri în două tabere: în discipoli înfierbântați și adversari înverșunați. Potrivnicii îl acuzau de instigare împotriva statului îndeosebi a celor tineri, care îi erau apropiați sufletește. În final, din cauza acestor acuzații a ajuns în fața instanței, fiind pus în fața alegerii: fie de a se opri din a-și propovădui învățătura, fie de a bea paharul cu otravă.

Într-un ultim discurs, Socrate le-a explicat conducătorilor și mulțimii din Atena că îi era imposibil să se oprească din a le aminti oamenilor de adevăr și de neadevăr, fiind tocmai aceasta menirea lui, și că nu își va nega niciodată învățătura. El a adăugat că nu era de acord cu decizia instanței, dar că respecta sistemul de justiție din Atena, și a ridicat în final cupa cu extract de cucută...

Cel mai mare înțelept al tuturor timpurilor își petrecuse ultimele clipe ca de obicei în mijlocul discipolilor săi cei mai apropiați. Printre ei se afla și un discipol pe nume Criton. Ultimele cuvinte i le adresase Socrate lui, stând mărturie pentru dorința lui de dreptate, pe care o trăise și o propovăduise o viață întreagă: „O, Criton, îi mai datorăm lui Asclepios un cocoș. Nu uitați să i-l dați."



„Uimirea este atitudinea celui care iubește cu adevărat înțelepciunea. Într-adevăr, nu există alt început mai bun al filozofiei decât acesta."

Platon *(428-348 a.H.),*
filozof grec, întemeietorul filozofiei occidentale

ÎNTREBĂRILE SUNT MOTORUL VIEȚII LĂUNTRICE

A-ți pune întrebări reprezintă începutul schimbărilor. A-ți pune întrebări reprezintă totodată începutul înțelepciunii.

Pentru propria dezvoltare personală și pentru fiecare mare conștientizare este foarte important să ne punem la un moment dat „întrebarea corectă". Pe de

altă parte, dacă vom așeza cea mai înaltă comoară de cunoaștere la picioarele cuiva care nu își pune întrebări în direcția respectivă, în cel mai bun caz se va folosi de ea, iar în final nu și-o va mai aminti.

Întrebările „De unde“, „Încotro“ și „De ce“ reprezintă forțele motrice pentru dezvoltarea personală și spirituală. Uneori este istovitor să fii un veșnic căutător. Dar nemulțumirea ascunsă este totodată carburantul motorului care ne ține în continuă mișcare.

Nu este nimic rău în a resimți o continuă stare de căutare, căci aceasta reprezintă chemarea spre descoperirea unui nivel superior. Uneori tindem să confundăm dorul de absolut cu dorul față de o persoană. Persoana care este dornică de transformare va înțelege că nimeni nu îi va astâmpăra dorul, ci doar cunoașterea reală o va face fericită. Și atât timp cât vorbim de viața personală, o mare parte a cunoașterii poate fi revelată cu ajutorul inimii.



„Cel mai important este să nu ne oprim din a întreba.“

Albert Einstein *(1879-1955),*
fizician, vizionar și filozof

CE AU ÎN COMUN VATA DE ZAHĂR ȘI GÂNDURILE

Există diverse căi de activare a înțelepciunii inimii. Unii folosesc tehnici de meditație, iar alții, instrumente și tehnici învățate. Și mulți simt „pur și simplu“ ghidarea inimii. Există și cazuri în care funcționează ori una, ori alta sau poate nimic. O cale foarte bună de a intra în comuniune cu forțele ce sălășluiesc în inimă și care funcționează chiar și în perioadele turbulente se află în minte, în propriile noastre gânduri.

FIRELE ȘI BĂȚUL

Poate ai sesizat faptul că toate gândurile se învârt mai mereu în jurul uneia sau al mai multor întrebări. O întrebare importantă este asemenea unui băț subțire, pe care îl ținem în vasul învârtitor pentru vata de zahăr. Cu cât învârtim întrebarea mai mult în vas, cu atât mai multe gânduri se prind de ea.

„Cum aș putea …?
De ce...?
De ce tocmai acum …?
Cum pot să rezolv situația …? De ce nu e posibil ...
De ce ar fi cel mai bine pentru …? Sau ar fi mai bine să …?
Poate ar trebui să …
Mulțumesc lui Dumnezeu că devine mai simplu …
O, Doamne mi-am pierdut orientarea …

De ce este iarăși mai rău? Acum știu de ce … Pe de altă parte … Oare m-am înșelat?

Trebuia să se petreacă totul altfel? ...“

ÎNTREBĂRILE CONDUC GÂNDURILE

Norul care s-a format în capul tău are un centru, iar în acest centru se află o întrebare. La fel ca la vata de zahăr, nu vei mai vedea la un moment dat bățul. Totul este încâlcit, încurcat și umflat. Și de fiecare dată când desprinzi o bucată din acest nor și o duci la gură, se dizolvă pe loc. La fel se petrece și în cazul gândurilor pe care le privești îndeaproape.

CODUL SECRET CARE DUCE DIRECT ÎN INIMĂ

Un mare secret al legăturii dintre inimă și minte este următorul: în clipa în care pui întrebarea corectă, inima va reacționa imediat precum față de un cod secret și îți va transmite răspunsuri. În același timp se va modifica și câmpul exterior. Când porți întrebarea corectă în inimă, ești deja un alt om, decât atunci când porți întrebări neclare în minte. Desigur că nu există întrebări „greșite“. Când vorbim despre întrebarea corectă ne referim la întrebarea care ne atinge inima, astfel încât aceasta să se unifice cu mintea.

Următoarele patru întrebări cheie vor uni inima cu mintea, de îndată ce au fost rostite.

Prima întrebare cheie: „Este corect și în adâncul inimii?“



Inima ne revelează calea „corectă“ prin intermediul sentimentelor și impulsurilor

Când ceva se împotrivește inimii, nu poate fi vorba de o viață împlinită. Întrebarea despre „ce e bine și corect“ a preocupat omenirea încă de la începutul existenței. Filozofi, preoți, judecători, avocați, înțelepți, întemeietori de religii, regi, conducători de oști, toți aceștia și-au dedicat de mii de ani viața căutării unui set de reguli general valabile. Însă ceea ce este benefic pentru unii poate dăuna altora.

Nu vom găsi niciodată un răspuns general valabil la întrebarea „Ce este corect?“ deoarece există foarte multe variabile. Există prea mulți indivizi cu universuri, puncte de vedere și necesități diferite. Toate aceste numeroase circumstanțe fac pur și simplu imposibilă oferirea unui răspuns potrivit și corect pentru fiecare în parte.

RĂSPUNSUL LA FERICIREA VIEȚII SE AFLĂ CU ADEVĂRAT ÎN INIMĂ

Va fi destul de dificil să găsim răspunsul potrivit atunci când căutăm argumente care să îi mulțumească pe toți. Adăugând întrebării inițiale și întrebarea „Este corect și în adâncul inimii?“, acest lucru va deveni pe neașteptate util pentru viața ta. Astfel vei evita lungile discuții și justificări ale minții, oferind atenție inteligenței superioare din tine – acelei părți care ajunge la o concluzie de mii de ori mai repede și care totodată ia în considerație toate aspectele vieții personale. Deși este atent la mai multe aspecte decât ne-am putea imagina vreodată, răspunsul ar putea fi totuși foarte simplu: „Da“ sau „Nu“. Nici nu ar fi nevoie de mai mult.



„Fericirea nu se află în averi sau în aur,

Ci lăcașul ei este în sufletul nostru.“

***Democrit** (aprox. 460-370 a.H.),*
filozof grec, cel care a descoperit că atomul
reprezintă cea mai mică particulă a realității

„INIMA“ – CUVÂNTUL CHEIE

Cuvintele au o forță imensă atunci când sunt utilizate în mod înțelept. La fel și cuvântul „inimă“. Toate întrebările în care apare acest cuvânt unifică instantaneu mintea cu inima.

De exemplu: „Îmi iubesc actualul partener?“ Mulți ar răspunde în mod spontan cu „Da“, chiar dacă după acesta ar urma un „însă...“.

Să dezvoltăm întrebarea adăugând cuvântul „inimă“: „Îmi iubesc actualul partener din toată inima?“

Ne va fi imposibil să oferim doar un răspuns mental la această întrebare. De asemenea, nu există un „însă...“ în cazul acestei întrebări, ci doar un simplu „Da“ sau „Nu“. Inima fie se dedică complet unui lucru, fie nu o face deloc. De îndată ce răspunsul ar fi „da, dar nu sunt sigur ...“, te afli în câmpul mental.

Esența unei întrebări cheie constă într-un Da sau Nu clar, venit din inimă.

– „Îmi doresc din toată inima să-mi petrec viața cu această persoană?“

– „Îmi doresc din toată inima să exercit în continuare această meserie?“

– „Mențin în continuare această idee cu toată inima?“

– „Mi s-a întristat inima din cauza celor petrecute sau este mai degrabă ușurată?“

– „Îi face inimii mele bine această relație?“

– „Are acest om o inimă bună?“

Incluzând cuvântul „... inimă ...“, răspunsul va cuprinde adevărul suprem. El reprezintă un semn clar transmis de minte inimii.

ÎNTREBAREA DESPRE CORECTITUDINE

Klaus Schubert și Claudia Merz și-au întrebat inima: „Este bine să înnoptăm pe plajă sau să închiriem o colibă?“ Claire Sylvie s-a întrebat cu toată inima: „Este corect să renunț la căutările donatorului de inimă sau să o fac în continuare?“ Indienii Americii de Nord și de Sud și-au întrebat inima: „Este acesta momentul corect de a ne unifica forțele pentru vindecarea separării ce a existat de atâta timp între noi?“

Întrebarea dacă ceva este corect și când este corect este o întrebare specifică inimii. Adeseori nu putem afla aceasta prin intermediul minții, deoarece deținem prea puține sau nicio informație în această direcție. De aceea este indicat să adresăm întrebarea direct inimii: „Este corect în adâncul inimii ...?“



„Privește în liniște ce este corect și ce este fals.
Primește toate părerile în egală măsură.
Fii înțelept și respectă legea fără a te grăbi.“

Buddha *(563-483 a.H.),*
cunoscut și ca Siddharta Gautama,
înțelept iluminat și întemeietorul budismului

EFECTUL BENEFIC AL PRIMEI ÎNTREBĂRI

„Este corect în adâncul inimii?“...

– ... gândurile se liniștesc instantaneu, atenția este orientată către interior, fiind în așteptare.

– ... este întrebarea supremă pentru a cântări toate detaliile și gândurile. Chiar dacă totul este aparent pro sau contra, această simplă întrebare ar putea schimba totul.

– ... poate dezlănțui spontan o anumită forță, ce poate fi transformată la fel de rapid într-o decizie concretă.

– ... ia în considerație iubirea. Iubirea manifestată la nivelul sufletului ne va oferi un răspuns diferit decât mintea.

– ... are efectul unei rugăciuni. Rostită cu toată sinceritatea, ea ne unifică cu o sursă superioară.

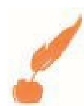
– Conștientizările rostite cu voce tare despre tot ceea ce este corect în inimă vor stopa orice argument provenit din exterior, ca și cum inima i-ar reaminti minții poziția în care se află.

Fii atent la ce se petrece în tine atunci când te întrebi: „Este corect în adâncul inimii?“ Declanșează această întrebare o anumită reacție sau rămâne totul neschimbat? Trăiești sentimentul clar că tocmai ți se dezvăluie o cale nouă sau rămâne totul închis ca și până acum? Discuția continuă în minte sau apare o anumită stare de claritate și liniște lăuntrică?

CORECTITUDINEA ÎN DIFERITELE IPOSTAZE ALE VIEȚII

Nevoiașul se întreabă: „Ce este corect pentru a avea cele necesare?“
Lacomul se întreabă: „Ce este corect pentru a avea tot mai multe?“
Datornicul se întreabă: „Ce este corect pentru a fi liber de datorii?“
Negustorul se întreabă: „Ce este corect pentru a ieși în câștig?“
Războinicul se întreabă: „Ce este corect pentru a fi învingător?“
Politicianul se întreabă: „Ce este corect pentru a obține putere?“
Dependentul se întreabă: „Ce este corect pentru ca starea aceasta să revină?“
Rănitul se întreabă: „Ce este corect pentru a fi iubit?“

Îndrăgostitul se întreabă: „Ce este corect pentru a-i fi util celuilalt?“
Cel ce este plin de dor se întreabă: „Ce este corect pentru a ajunge acolo?“
Filozoful se întreabă: „Ce este corect pentru a descoperi ce este corect?“
Cel ce meditează se întreabă: „Ce este corect pentru a fi liber de toate acestea?“



CE ESTE „CORECT“? ÎNTREBAREA LUI SOCRATE

Filozoful Socrate a devenit printre altele renumit datorită metodei sale de a pune întrebări, căutând dimpreună cu discipolii săi și cu cei care veneau pentru a fi sfătuiți „ceea ce este bine și corect“. Pentru Socrate dreptatea era premisa fericirii individuale. Așa cum ochii sunt necesari vederii și urechile auzului, tot așa dreptatea este necesară fericirii sufletești. Un suflet cuprins de nedreptate și incorectitudine nu poate fi altfel decât nefericit.

Într-o bună zi, Socrate l-a vizitat pe Kephalos în casa lui situată în portul Pireus din Atena, pentru a dezbate tematica „corectitudinii“ și a „dreptății“. Socrate era mereu pus pe șotii și avea obiceiul să își deruteze interlocutorul. După primele schimburi de replici, el și-a întrebat oaspetele ce apreciază cel mai mult la bogățiile sale.

Kephalos a răspuns că bogăția îi oferea posibilitatea de a nu rămâne îndatorat nimănui. Socrate a recunoscut de îndată oportunitatea oferită de acest răspuns pentru a aborda discuția despre ceea ce este bine și corect. El a pus tuturor celor prezenți întrebarea dacă este corect și drept să i se returneze unui prieten armele împrumutate, chiar dacă între timp acesta a înnebunit și s-ar ști că va ucide pe cineva de îndată ce le va ține din nou în mână.

Kephalos era de părere că în cazul acesta nu exista vreo soluție să i se plătească datoria. Totodată s-a retras pentru a-i permite fiului său Polemarchos continuarea discuției cu Socrate. În opinia lui Polemarchos, era pe de-o parte necesar să se plătească datoria, iar pe de altă parte, nu ar fi trebuit să fie lăsate armele în mâinile niciunui nebun, așa că nici el nu avea vreun răspuns potrivit la întrebare.

ÎNTREBĂRILE CORECTE UNIFICĂ MINTEA CU ÎNȚELEPCIUNEA

Socrate obișnuia să nu le ofere interlocutorilor săi niciun răspuns și nicio soluție, ci, cu înțelepciune, să-i lase pe aceștia să descopere singuri adevărul. În felul acesta fiecare era capabil să își dea seama ce știa și în ce situație se afla. Ideea tacită a lui Socrate era că e mai bine să se descopere greșeala pentru a nu o comite, decât să se dea crezare unui gând greșit, atrăgând astfel nefericirea

sufletească printr-o acțiune greșită.

Pune-ți prima întrebare cheie referitoare la situația cu armele împrumutate: „Este corect în adâncul inimii să returnăm armele împrumutate, chiar dacă celălalt ar provoca vătămări altcuiva?“

În cazul multora inima ar răspunde probabil spontan: „Nu este corect să îi returnăm armele unui nebun, chiar dacă i le datorăm și din punct de vedere al corectitudinii ar fi necesar să o facem. Mai bine rămânem îndatorați decât complice la o crimă.“

Prin intermediul întrebării cheie ai obținut un răspuns satisfăcător, care te reprezintă și care nu mai are nevoie de alte argumente.

UN PRIM „PAS CORECT“ ESTE SUFICIENT PENTRU CLIPA PREZENTĂ

Minții îi place uneori să respingă cu argumente căile care aduc cu sine o schimbare. Acest lucru îi este foarte ușor când nu există un Socrate în apropiere care să o ghideze atent și conștient prin intermediul întrebărilor. Poate că gândurile ar spune: „Știu că situația momentană nu este corectă. Dar atâta timp cât nu știu ce este bine, voi continua ca până acum.“

De aceea următorul aspect este foarte important: dacă te folosești de întrebarea „Este corect în adâncul inimii?“, nu îți garantează nimeni că vei primi neapărat soluția finală. Însuși faptul de a ști în adâncul inimii ceea ce „cu siguranță nu este corect“ reprezintă un răspuns semnificativ. Prin intermediul său ne putem opri din a mai greși.

OPREȘTE CEEA CE NU ESTE CORECT

Uneori ne întrebăm când va apărea răspunsul eliberator.
Fără să ne dăm seama că el este permanent prezent,
repetăm mereu același mesaj, afirmând:
„Oprește-te din a continua cu ceea ce ai conștientizat a fi fals. Dacă stopezi pas cu pas ceea ce nu este corect, în final vei descoperi ceea ce este corect.“

„CORECTITUDINEA“ – ARGUMENT AL MINȚII

Mintea poate să ajungă destul de ușor la concluzia că ceva ar fi „bine“, „permis“ sau „în ordine“. De obicei este atentă în primul rând la ceea ce este bine pentru ea, dacă există beneficii, dorințe de împlinit, dacă are vreun drept ș.a.m.d. Ea își construiește decizia din următoarele puncte:

– logica și conexiunile conștiente

– sentimentele personale rezultante, împărțite în bine și rău
– eforturi și rezultat
– siguranța rezultatului
– echivalarea îndatoririlor și împlinirea așteptărilor în această viață
– tot ceea ce cercetează psihologia actuală (impresii senzoriale, experiențele acestei vieți, reflexe, temeri, condiționări ...)

Următoarele puncte nu pot fi luate în considerație de minte, deoarece acestea se află dincolo de propria sa cunoaștere și dincolo de posibilitățile sale:

– perspectiva sufletului asupra vieții
– forțele următoarelor ferestre temporale
– echivalarea îndatoririlor și împlinirea așteptărilor din toate viețile (karma)
– promisiuni și întâlniri la nivelul sufletului
– tipare și impregnări, care acționează la nivel subconștient



„Definiția nebuniei constă
în a repeta mereu aceeași acțiune
și în a aștepta rezultate diferite."

Albert Einstein *(1879-1955),*
fizician, vizionar și filozof

„CORECTITUDINEA" – O CUNOAȘTERE A INIMII

Inima noastră nu este legată de gândurile eului individual. Ea urmează calea adevărului suprem, fiind atentă la ce este corect din perspectiva sufletului. De aceea teme precum dreptatea și „echitatea" vor fi mai pline de sens pentru tine cu cât vei avea o legătură mai profundă cu propria inimă. La un moment dat te vei afla în incapacitatea de a acționa doar de dragul altora sau al unor reguli, dacă inima ta se împotrivește. Pur și simplu nu vei mai suporta să continui să trăiești ca până acum. Dreptatea și echitatea sunt teme care țin de suflet, de aceea marile nedreptăți declanșează reacții evidente, chiar dacă nu am fi vizați în mod direct.

„Conștiința" noastră reprezintă cunoașterea sufletului referitoare la corectitudinea unui anumit aspect. Dacă cineva realizează ceea ce lui îi este util, dar dăunează altcuiva, pot exista mai multe argumente în acest sens. Însă niciunul nu ar fi suficient pentru a permite inimii să spună: „Este bine așa." Mustrarea conștiinței nu este nimic altceva decât vocea inimii, care îi semnalează minții: „Nu a fost bine nici pentru celălalt, nici pentru calea noastră."

Nu putem convinge inima de ceva.
Putem doar să ne lăsăm convinși de ea.

TREI CAPCANE REFERITOARE LA ÎNTREBAREA CHEIE

În cazul în care întrebarea „Este corect în adâncul inimii?“ nu trezește nicio reacție sau nu oferă niciun răspuns, acest lucru se poate datora uneia din cele trei capcane întinse de subconștient.

PRIMA CAPCANĂ: RĂSPUNSUL EXISTĂ DEJA

Să presupunem că o persoană se întreabă: „Doresc ca inima mea să știe ce atitudine ar fi corectă pentru a-l convinge pe Paul să se decidă pentru mine.“ Atunci ea se va gândi de fapt la următoarele lucruri:

1. „M-am decis să îl cuceresc pe Paul.“
2. „Inimă, spune-mi cum să acționez.“

Deoarece condițiile au fost deja stabilite, inima nu mai are nicio posibilitate să răspundă la întrebarea dacă din perspectiva sufletului Paul îi este destinat în această viață. Sentimentele profunde pe care le resimte o pot determina să creadă acest lucru. Datorită intensității emoționale declanșate este însă posibil să fie doar o întâlnire karmică, care nu presupune neapărat o relație. În cazul în care nu primim niciun răspuns la întrebarea cum să îl cucerim pe celălalt, asta se poate petrece din cauza faptului că nu există în realitate vreun răspuns.

O întrebare deschisă ar fi: „Este corect pentru inimă dacă eu și Paul am forma un cuplu?“

A DOUA CAPCANĂ: A AVEA O AȘTEPTARE EMOȚIONALĂ

Dacă aștepți odată cu răspunsul inimii și anumite sentimente, este posibil să ignori ceva doar pentru că ceea ce simți pare a fi diferit. De exemplu, dacă cineva crede că orice răspuns din inimă trebuie să fie „frumos“ și să facă „bine“, aceasta ar fi o așteptare care ar exclude de la început orice răspuns neplăcut, dar adevărat. Adevărul din inimă ar putea fi următorul: „Trebuie să îl/o lași să plece.“, dar tocmai acest lucru nu dorești să-l auzi, deoarece este dureros, motiv pentru care te opui să accepți răspunsul.

A TREIA CAPCANĂ: OFERIREA UNUI RĂSPUNS DINAINTE STABILIT

Poate te aștepți ca o voce interioară să îți explice în cuvinte ce ai de făcut, însă acest lucru pur și simplu nu se petrece. Căutând un răspuns verbal, scapi din vedere sentimentul apăsător sau neplăcut din inimă sau proiectezi o tensiune interioară spre o situație stresantă din exterior. Răspunsul ar fi însă tocmai

acesta: dacă o anumită situație generează o stare de stres sau tensiune ori dacă simți că ți se contractă inima, ceva nu este „în regulă în inimă“.

Un alt răspuns posibil ar fi acela că inima îți orientează permanent atenția simțurilor asupra anumitor subiecte. Tot ce te frapează în mod special și repetitiv ar putea fi un semn evident.



Descoperă ceea ce iubești

„La vârsta de 17 ani am citit undeva un fragment care suna în felul următor: «Dacă am trăi fiecare zi ca și cum ar fi ultima, la un moment dat acest lucru se va adeveri.» Acest citat mi-a rămas în minte și de atunci mă privesc în oglindă și mă întreb: «Dacă astăzi ar fi ultima zi din viața mea, aș face cu plăcere ceea ce intenționez să fac astăzi?» Dacă mai multe zile consecutiv răspunsul la întrebare ar fi NU, aș ști că trebuie să schimb ceva.
A-mi reaminti permanent că voi muri în curând este cel mai util instrument de care dispun pentru a lua anumite decizii. Aproape tot – așteptările din exterior, întreaga mândrie, toate temerile de a deveni penibil sau de a nu avea succes – va dispărea în fața morții, pentru ca în final să rămână tot ceea ce contează cu adevărat. A ne aminti faptul că într-o bună zi vom muri este cea mai bună cale de a nu ne gândi că avem ceva de pierdut. Deja sunt gol. Nu există niciun motiv pentru care să nu urmez chemarea inimii.“

***Steve Jobs** (1955-2011),*
vizionar și antreprenor –
Fragment din discursul susținut în anul 2005
la Universitatea Stanford

PROBABIL SINGURA ÎNTREBARE DE CARE AI NEVOIE

Dacă ești în căutarea unei căi, a unui răspuns sau a unei soluții și te întrebi „Este corect în adâncul inimii?“, este posibil ca aceasta să fie singura întrebare de care ai nevoie. Poate că nu este vorba în primul rând de tot ce este posibil într-un viitor îndepărtat, ci de un singur aspect: să te oprești din a face un lucru greșit. Recunoaște unde acționezi împotriva voinței inimii și stopează această situație. Acționează chiar și în cazul în care nu se ivește încă nimic nou.

Dacă se petrece asta, atunci forța pe care o vei cunoaște acum se numește încredere. Încrederea nu apare pentru că o așteptăm. Încrederea nu apare peste noapte pentru ca dimineața să ne trezim iluminați. Nu e vorba nici de noroc, nici de o simplă coincidență. Încrederea apare în timp ce o dobândim. Și o dobândim trecând pragul porții în fața căreia ne-am oprit pentru a vedea mai întâi ce se petrece.

Sugestie: În cazul în care gândurile îți spun: „Am o problemă cu încrederea și curajul“, înlocuiește cuvintele „încredere“ și „curaj“ cu cele de „curiozitate“ și „spirit scrutător“. Nu de curaj ai nevoie, ci de curiozitate. Nu ai nevoie de încredere, ci de un spirit scrutător. „Sunt curios ce se va petrece dacă voi proceda astfel!“ Acționează fără curaj și încredere, ci numai din curiozitatea de a descoperi ce se va petrece.



ACTIVAREA INTELIGENȚEI INIMII (6): EVITAREA GÂNDURILOR

Să presupunem că te afli într-o situație cu două sau mai multe posibilități concrete. Alternativele se află în fața ta, iar tu ai vizavi de ele multe argumente, presupuneri, temeri și contraargumente. Ești foarte nesigur de ce urmează să faci pentru a nu greși sau pentru a fi corect în toate. Din cauza fricii nu iei nicio decizie sau amâni situația.

Numeroasele gânduri au devenit atât de puternice, încât nici nu mai ești sigur de ceea ce simte inima, iar emoțiile și sentimentele intense te fac incapabil să îi mai auzi vocea. În

cazul acesta poți încerca următoarea meditație.

ÎNTREABĂ-ȚI INIMA – MEDITAȚIE

– Închide ochii.
– Inspiră și expiră profund.
– Întreabă-te acum: „Ce decizie aș lua dacă nu aș putea să gândesc?“
– Ascultă, privește sau simte răspunsul care apare spontan.
– Acceptă răspunsul.
– Deschide din nou ochii.

A doua întrebare cheie: „La ce nivel gândesc în acest moment?“



„Gândurile zămislesc realitatea.
Dacă devine dureros, gândește
mai presus de asta!“

POTENȚIALUL GÂNDURILOR MELE

Inima și rațiunea formează împreună întregul potențial de creativitate și întreaga inteligență a vieții. Ambele instanțe sunt atât emițători spre exterior, cât și receptori ai mediului înconjurător. Ele prelucrează realitatea pentru ca tu s-o poți experimenta, dau naștere imaginilor și sentimentelor interioare și îți dau impulsul de a acționa. Aceste două forme de inteligență creează astfel întreaga ta lume experimentată. Dacă într-o anumită situație îți orientezi atenția fie asupra inimii, fie asupra minții, fie asupra amândurora, această atitudine va fi decisivă pentru direcția în care se va îndrepta viața ta.

Inima și rațiunea acționează la niveluri diferite. Am putea spune că ele „ticăie“ diferit. De îndată ce ai înțeles modul lor de acțiune, vei fi capabil să traduci în limbajul inimii un impuls mental și în limbajul minții, un impuls venit din inimă. Prin această nouă formă de cunoaștere vei fi de asemenea capabil să „transformi“ anumite gânduri nerezolvate, cu alte cuvinte, să le aduci la un nivel superior.

SECRETUL CELOR DOUĂ NIVELURI

Imaginează-ți că există două niveluri suprapuse, precum etajele dintr-o clădire de birouri. La nivelul inferior acționează toate gândurile mentale, iar la

nivelul imediat superior, toate gândurile inimii. Atunci când apare o problemă sau o întrebare existențială, mintea caută o așa-numită „mică soluție“, în timp ce la nivelul superior inima se gândește la „marea soluție“.

Soluția perfectă apare atunci când mintea „va urca cu liftul“ la etajul superior pentru a verifica decizia inimii asupra situației respective.

În primul rând, ar trebui să știi desigur dacă te afli la nivelul inimii sau al minții. Îndeosebi atunci când sunt în joc sentimente ori atașamente prin iubire sau este vorba despre dorințe existențiale, totul este uneori nimic altceva decât o dezordine interioară. Să privim în continuare modul în care acționează inima și mintea într-o anumită situație.



„Mintea ne poate sugera ce să nu facem.
Inima ne poate însă spune cu precizie ce
anume avem de făcut.“

***Joseph Joubert** (1754-1824),*
filozof francez

CUM „TICĂIE“ MINTEA?

O caracteristică a minții, prin comparație cu inima, este lentoarea sa. Putem observa la modul concret cum propria gândire este în căutarea unei soluții. Uneori acest proces devine chinuitor când suntem puși în fața situației de a ne asculta neîncetat propriile gânduri care se învârt în cerc, ceea ce nu este tocmai distractiv.

Un alt indiciu evident că în clipa respectivă acționează îndeosebi mintea este continua analiză a situației, acel du-te-vino, discursul interior. Inimii nu îi este cunoscut acest du-te-vino, ci are o direcție stabilită și dă impulsul necesar. Este posibil ca acum să meargă într-o direcție și a doua zi în alta. Însă nu discută cu sine însăși despre toate aceste lucruri.

O a treia caracteristică a minții este folosirea permanentă a cuvântului „eu“. „Eu, bietul de mine. De ce mereu eu? Ce ar trebui să fac?“ Inima nu are o orientare egotică. Ea transmite minții mesaje precum: „Fă așa!“ După cum ne arată cercetările zilelor noastre, mintea gândește doar după ce a primit acest impuls inițial: „Hei, mi-a venit o idee. Voi acționa așa!“

Astfel, dacă ești implicat într-o problematică, iar gândurile ți se rotesc în cerc, totul devenind complicat și fără un final vizibil și acționând prea multe argumente sau contraargumente, atunci nu este nicidecum vorba despre nivelul inimii. Toate acestea aparțin naturii gândurilor. În același fel, dacă o relație constă din discuții contradictorii, îndoieli, reproșuri, pretenții, atunci este destul de sigur că ea nu are loc la nivelul inimii. Cu alte cuvinte, dacă o situație devine dureroasă și toate discuțiile se rotesc în cerc, atunci cu siguranță ne aflăm la

nivelul gândurilor.



„Cele mai scurte cuvinte, respectiv «da»
și «nu», necesită cel mai lung proces gândire.“

***Pitagora din Samos** (570-510 a.H.),*
filozof, astronom, matematician grec

CUM „TICĂIE“ INIMA?

Probabil ai sesizat deja că inima nu a urmat niciodată impulsurile minții. Chiar și când ai afirmat după mai multe ezitări: „Ei bine, atunci o voi face din toată inima“, ai observat că în realitate inima nu era convinsă. Dimpotrivă, ai fost de acord cu mintea.

Mintea îți poate influența deciziile, starea emoțională și viața, dar nu și deciziile inimii. Inima nu poate fi manipulată. Prin capacitatea ei mărită de a percepe și a prelucra informațiile, inima deține o altă dimensiune a cunoașterii, care nu se lasă influențată sau transformată de puținele informații pe care le deține mintea.

Cu siguranță ai remarcat și tu această calitate deosebită: inima era atât de sigură de o anumită situație, încât niciun argument, oricât de logic ar fi părut, nu ar fi putut-o influența. Știai pur și simplu, iar cunoașterea era de neclintit. Ulterior ea chiar s-a dovedit a fi corectă.

INIMA ȘI MINTEA GÂNDESC ADESEORI DIFERIT

– În timp ce mintea creează strategii, inima transmite un simplu impuls de a acționa.

– În timp ce mintea se gândește la propriile ei temeri, inima se gândește la a-și continua calea.

– În timp ce mintea se gândește la a-și satisface dorințele, inima se gândește la o viziune globală asupra vieții.

– În timp ce mintea cântărește deciziile, inima deține adevărul în mod spontan.

– În timp ce mintea își exprimă dorințele spre mediul exterior, inima își amintește de legătura ei cu cerul.

– În timp ce mintea dorește să dețină un anumit lucru sau să acționeze într-un anumit mod, inima dorește doar să perceapă starea în care se petrec toate acestea.



„Nu sunt de acord cu ceea ce spui, dar voi
apăra până la moarte dreptul de a o spune.“

Voltaire *(1694-1778),*
filozof iluminist, istoric și scriitor francez

UNIFICAREA MINȚII CU INIMA – MODUL PRIN CARE FACI ALEGERI MAI BUNE

Influența ta asupra gândurilor și comportamentului celor din jur este limitată, în schimb îți poți influența foarte bine propriile sentimente. Pentru a-ți aduce la un nivel superior gândurile, trebuie doar să cunoști ce gândește inima în situația respectivă, pentru ca în final să îți orientezi gândurile spre acel nivel. Fiecărui procedeu specific gândurilor îi corespunde unul al inimii, fiecărui țel specific gândurilor îi corespunde unul specific inimii și fiecare suferință de la nivel mental are o soluție sufletească.

1. Descoperă mai întâi ce gânduri apar. Cu ce „probleme“ te confrunți? Vei găsi sugestii în următoarea privire de ansamblu.
2. Vei fi totodată capabil să descoperi în următoarea privire de ansamblu corespondența la nivelul inimii.
3. Orientează-ți gândurile și întrebările asupra noului nivel de înțelegere.

„DACĂ DEVINE DUREROS, GÂNDEȘTE MAI PRESUS DE ASTA!“

De îndată ce ai trecut la nivelul inimii, se va schimba și perspectiva ta asupra lucrurilor. Însă asta nu trebuie să schimbe imediat realitatea. Este posibil ca partenerul să se comporte la fel ca și până acum. O situație poate fi în continuare dureroasă, iar o întrebare existențială poate să caute în continuare răspunsul. Nivelul la care gândești s-a modificat însă. Și astfel se schimbă într-o primă fază propria percepție asupra realității. Focalizarea atenției trece astfel la un nivel superior.

INIMA SAU MINTEA? NIVELURILE ATENȚIEI

Tabelul următor îți va revela nivelurile inimii și minții față de a doua întrebare cheie: „La ce nivel gândesc în această clipă?“.





La ce te gândești în această clipă?	Ce se petrece în acest moment în inima ta?
Dacă gândurile sunt orientate în această direcție ...,	*... atunci orientează-le într-o direcție diferită:*
Dorința de evenimente, lucruri sau persoane	Spre o credință superioară („Care este credința mea interioară ?“)

Reflecții, păreri și îndoieli despre sine sau despre cei din jur	Adevărul din inimă („Ce cunoaștere simt că posed?“)
Nevoi, constrângeri și dependențe	Viziuni despre viață („În ce direcție îmi bate inima?“)
Temeri și siguranță	O cale sau un prim pas („Ce aș dori cel mai mult să fac în această clipă?“)
Strategii, posibile reacții și tactici	Idei bune și impulsuri frumoase („Ce mă atinge sau mă încântă atunci când mă gândesc la toate acestea?“)

Dacă devine dureros, gândește mai presus de asta!“

MODUL DE UTILIZARE A TABELULUI

Poți utiliza această privire de ansamblu asupra nivelurilor inimii și minții în două moduri.

ADUCEREA GÂNDURILOR LA NIVELUL INIMII SAU TRANSMITEREA IMPULSURILOR INIMII LA NIVELUL MINȚII

Gândurile pot fi aduse la nivelul inimii. De exemplu, dacă cineva suferă vreo constrângere sau vreo dependență și își pune întrebarea la nivelul inimii cum să procedeze corect, răspunsul ar fi: „Viziunea asupra vieții.“ Vei putea simți că este vorba tocmai despre aceste aspecte în cazul unei persoane care are o dependență sau care este constrânsă de ceva: fie nu este capabilă să trăiască conform viziunii sale despre viață, fie și-a pierdut-o. De aceea este necesar să privim în inima noastră pentru a înțelege la ce aspirăm cu adevărat, în loc să permitem gândurilor să se încâlcească din ce în ce mai mult cu dependența. Vom expune în continuare și alte exemple lămuritoare.

ARMONIZAREA FORȚELOR DE LA UN ANUMIT NIVEL

Dacă rămâi doar la nivelul inimii, atunci armonizează forțele inimii cu tabelul expus anterior. În cazul în care ai o „viziune despre viață“, verifică dacă ea coincide cu „adevărul din inimă“. De exemplu, poate că ai viziunea de a trăi împreună cu o anumită persoană, dar adevărul din inimă îți va spune că nu este cazul, deoarece se află într-o altă relație de cuplu. Posibil să ai o idee bună, dar constați totodată că e nevoie de o cale sau de un pas în direcția viziunii. De asemenea, poți să simți adevărul în inimă, adică ce ar trebui să faci, și cu toate acestea nu reușești. În acest caz reunește-te cu forța superioară în care crezi și astfel îți vei redobândi curajul.

Utilizează tabelul în mod intuitiv pentru a obține neîncetat impulsul necesar. Vei constata ce lipsește, ce este important, la ce trebuie să renunți și ce direcție nouă trebuie abordată. În continuare vom expune și alte exemple menite să ne

ofere soluții în situații concrete.

EFECTUL POZITIV AL CELEI DE-A DOUA ÎNTREBĂRI ASUPRA PROPRIEI PERSOANE

„La ce nivel gândesc în acest moment?“ ...

– ... va opri instantaneu iureșul gândurilor. Privește în interior pentru a înțelege despre ce este vorba.
– ... te va conecta instantaneu cu propria inimă.
– ... te va plasa pe o „poziție superioară“. Nu te vei mai identifica cu gândurile, ci vei fi observatorul acestora. În poziția de observator te poți întreba ce fac gândurile în acest moment.
– ... îți va reaminti că gândurile nu reprezintă singura inteligență care există în tine.
– ... pune sub semnul întrebării derularea independentă a tiparelor subconștiente, care urmăresc să creeze permanent realități asemănătoare.
– ... ridică nivelul gândurilor, modelând în mod activ viața.
– ... deschide legătura spre cunoașterea superioară, care se află dincolo de cunoașterea mentală.
– ... realizează comuniunea cu o dimensiune superioară, oferind o perspectivă mult mai vastă asupra subiectului.

VERIFICAREA EFECTULUI

Poți verifica tu însuți efectul schimbării atitudinii mentale. Poate cunoști pe cineva care se confruntă în clipa de față cu o problemă?

– În primul rând verifică la ce nivel gândește persoana respectivă. Pentru o mai ușoară înțelegere verifică rezultatul în tabel.
– În cazul în care constați că este determinată de nivelul gândurilor, dezvăluie-i nivelul superior al inimii.
– Imaginează-ți în continuare că persoana respectivă va alege să fie ghidată de ceea ce ai aflat din tabel în ceea ce privește nivelul inimii. Cum percepi această imagine? Apare un sentiment de ușurare? Sentimentul că „Da, într-adevăr ar fi bine pentru el“? Acest sentiment corespunde efectului care apare atunci când se face trecerea spre nivelul inimii.



„Inima este aici, mereu deschisă pentru tine,
când dorești să pătrunzi în ea.“

***Ramana Maharshi** (1879-1950),*
sfânt și înțelept iluminat de origine indiană

UTILIZAREA PRACTICĂ A CELOR DOUĂ NIVELURI ÎN SITUAȚII ACTUALE

Cunoașterea nivelurilor inimii și minții poate fi aplicată în orice situație de viață, ghidându-te permanent spre o nouă dimensiune a forței și a clarității lăuntrice. Este posibil ca după un timp gândurile să revină la vechiul nivel inferior, însă acesta nu este un motiv de îngrijorare sau de reproș. Tabelul prezentat îți va fi un bun prieten și sfătuitor. Utilizează-l pentru a-ți reaminti cum să privești situația de la nivelul inimii și te vei afla instantaneu într-o stare de conectare superioară.

EXEMPLUL 1: NECESITĂȚI, CONSTRÂNGERI ȘI DEPENDENȚE

Dacă te confrunți cu o necesitate de moment, și cu toate acestea nu poți acționa în direcția respectivă, va apărea un sentiment de neputință. Pentru a rezolva situația, mintea va căuta soluțiile necesare împlinirii respectivei necesități.

Deoarece la modul real acest lucru nu este posibil, starea interioară va fi atunci tot mai nefericită. Pentru a înlocui starea respectivă, mintea va crea dependențe și constrângeri noi, căutând astfel să-ți distragă atenția de la problema care pare a fi de nerezolvat. Multe dependențe create în timp sunt simple acțiuni alternative: „Dacă nu primesc un lucru, atunci voi primi un altul, și acesta este un succes. Important este să nu stagnez sau să îmi pierd din forță.“

Soluția este următoarea: „Dacă devine dureros, gândește mai presus de asta!“ Privește la nivelul inimii corespondența nevoilor, constrângerilor și a dependențelor. Corespondența lor este „Viziunea asupra vieții“.

Când îți vei redirecționa gândurile de la constrângeri spre viziunea asupra vieții, constrângerile își vor pierde clar forța negativă. Căci în momentele de viață în care privești pașnic spre înainte nu mai există loc pentru gândurile care vor să îți influențeze negativ viața.

Doar prin această atitudine nu se va transforma răul în bine, însă vei simți o evidentă îmbunătățire la nivelul gândurilor. Modificarea nivelului gândurilor nu reprezintă soluția finală, dar reprezintă un prim pas în direcția respectivă.

O decizie posibilă: „Începând din această clipă nu îmi mai imaginez constrângerile și limitările, ci viziunea mea asupra unei vieți frumoase. Este posibil să trebuiască să-mi rezolv în continuare problemele cu care mă confrunt, dar totodată pot să-mi păstrez viziunea asupra a ceea ce va urma.“



EFECTUL INACȚIUNII

Profesorul de psihologie Timothy Wilson de la Universitatea Virginia din Charlottesville, SUA, a realizat împreună cu un grup de cercetători un experiment pentru a analiza cât de profundă este dorința de a acționa și cât de rău ne simțim

dacă nu ne este permis să facem ceva. Wilson și echipa sa doreau să afle cum reacționează bărbații și femeile dacă, pentru o perioadă de timp, sunt lăsați pradă propriilor gânduri.

Fiecare participant rămânea singur, pentru un interval de timp de la 6 la 15 minute, într-o încăpere goală, preocupat doar de propriile gânduri, fără nicio altă ocupație. Jumătate din participanți au afirmat că nu s-au simțit bine și că le-a fost greu să se concentreze.

În a doua etapă a studiului, participanții au avut posibilitatea de a-și induce șocuri electrice cu un aparat în cazul în care nu mai suportau inacțiunea. 66% bărbați și 25% femei au recurs la această metodă, preferând o acțiune neplăcută în locul inacțiunii.

Chiar dacă în cazul tău situația este diferită, poți trage trei concluzii importante din acest experiment, ce îți vor fi utile în a înțelege mai bine percepția altora asupra vieții:

– În general, bărbații tind mult mai repede să-și distragă atenția de la ei înșiși decât femeile. Altfel spus, femeile sunt în medie mult mai capabile de a se concentra asupra lor înainte de a acționa. Acest rezultat explică diferitele comportamente din anumite situații relaționale.

– Dacă și cât de intens se poate privi cineva în interior are puțin de-a face cu voința sa. Mulți pur și simplu nu sunt capabili să suporte situația.

– Experimentul demonstrează de asemenea faptul că posibilitatea de a acționa va genera efecte pozitive. Constrângerea în a acționa va genera în schimb sentimente de nefericire. Din acest motiv este foarte important să facem ceva semnificativ pentru a avea o viață fericită. Privind pe termen lung, vom constata că nu relaxarea ne aduce fericire, ci acțiunea, posibilitatea de a crea și experimenta.

EXEMPLUL 2: TEMERILE ȘI SIGURANȚA

Să presupunem că dorești să excelezi într-un anumit domeniu – știi și cum să acționezi, dar te temi că nu vei reuși. Ți-e teamă că se poate dovedi o greșeală. Ți-e teamă de autoinsuficiență sau de posibile greșeli.

Aceste temeri se nasc din incapacitatea minții de a privi spre viitor. Dacă dorești să renunți la o anumită stare, reacția minții va fi următoarea: „Mai bine nu renunța, măcar știm ce avem. Dacă renunți la ea, chiar nu mai știm ce direcție să urmăm."

Acest mod de a gândi al minții este pentru început normal, căci tocmai aceasta a fost atribuțiunea ei principală în decursul evolutiv: de a crea o stare de siguranță, de a-și asuma puține riscuri și de a nu renunța la zona de protecție.

Însă: „Dacă devine dureros, gândește mai presus de asta!" De îndată ce te cuprind temerile, privește spre nivelul inimii. Acolo vei descoperi „o cale" sau cel puțin „un prim pas." Dacă te vei preocupa mental de temeri, sufletul își va dori să

faci un prim pas. Undeva în profunzimile ființei tale probabil știi deja care este primul pas pe care ai dori să-l faci. Și dacă vei întreba din nou, vei primi și impulsul ce va confirma decizia ta. Adeseori însă mintea nu se va mulțumi doar cu un impuls, fără vreo garanție.

Nu trebuie să reprimi această însușire aparte a minții. Reprimarea nu funcționează în acest caz. Orientează-ți atenția mereu asupra „căii“ sau asupra „pasului următor“, aceasta este soluția specifică nivelului inimii. Nimeni nu pretinde că trebuie să rezolvi problema imediat sau că trebuie să acționezi în modul cel mai adecvat. La început, înaintea fiecărei acțiuni, va exista mereu intenția de a gândi la un nivel superior.

O decizie posibilă: „Din acest moment nu voi mai gândi prin prisma temerilor și a siguranței, ci prin prisma posibililor pași sau a posibilei căi.“

PRIVEȘTE ÎN CULISE

„Urmează-ți inima“ înseamnă să înlături pentru o clipă toate gândurile care te influențează în mod negativ.

EXEMPLUL 3: STRATEGII ȘI TACTICI

Dacă avem în continuare dorințe, mintea se va întreba: „Ce anume ar trebui să fac pentru a obține cutare sau cutare lucru?“ Stabilirea anumitor strategii nu are neapărat o semnificație negativă, pentru că sunt multe situații în care este nevoie de strategii bune. Reacția mediului exterior ne va dezvălui dacă în clipa de față este mai bine să dezvoltăm o strategie mentală sau să ne orientăm atenția asupra nivelului inimii. Când ne confruntăm cu mai multe respingeri sau situații dificile sau când ceva anume ne împinge în afara interiorului nostru, poate fi vorba de reacții posibile ale mediului exterior la unele neconcordanțe ascunse în propriul sistem. Poate că gândurile luptă împotriva anumitor situații sau persoane, împotriva anumitor idei și atitudini.

Cu alte cuvinte, identifică „situația căreia i te împotrivești“. Este posibil să descoperi emițătorul ascuns asupra căruia reacționează mediul. Probabil ceva din subconștient a început pe neobservate un gen de luptă împotriva circumstanțelor, iar circumstanțele reacționează ca atare. Acesta este momentul în care este necesar să privești în sus.

„Dacă devine dureros, gândește mai presus de asta!“ Inima nu cunoaște nicio tactică. Ea nu utilizează metode sau strategii. Sufletul, al cărui lăcaș este inima, acționează într-un mod cu totul diferit decât mintea. Însă atunci când el transmite: „Îmi doresc asta!“, mintea începe în mod normal să gândească: „Ce planuri trebuie să fac pentru a obține ce îmi doresc?“ Orice plan, care inițial era

bun, poate să devină astfel la un moment dat autonom, iar în felul acesta să uităm pe parcurs de inimă. Atunci încep frământările interioare.

Strategiilor și tacticii îi corespund la nivelul inimii „idei bune și impulsuri frumoase“. De ce? Dacă ceea ce percepem în inimă este „bun“ sau „frumos“, nu poate să fie manipulator. O idee bună sau un impuls frumos poate fi precum un dar. Ideile bune și impulsurile frumoase sunt într-o anumită măsură inocente, iar inocența este un atribut al inimii. Cu toate acestea, tu îți vei continua calea, însă parcurgerea ei este calitativ diferită decât prin „strategii și tactici“.

O decizie posibilă: „Îmi verific intențiile, pentru a vedea dacă includ în continuare impulsuri frumoase.“

EXEMPLUL 4: DORINȚELE

Dacă cineva are permanent dorințe noi și este în căutare de obiecte, relații, locații noi, poți afirma cu siguranță că în ființa respectivă există o anumită formă de nemulțumire, deoarece nu a găsit încă ceva autentic.

Dorințele materiale nu reprezintă neapărat o problemă. Adeseori ele sunt chiar benefice, deoarece generează o anumită forță în acțiune, oferind totodată un motiv pentru a ne trezi dimineața și a ne continua ziua. Ele ne arată direcția, ne oferă o structură și sunt generatoare de bucurii. Atâta timp cât o dorință materială are acest efect, ea este absolut pozitivă pentru viața noastră.

Dorința devine problematică în clipa în care acționează independent de voința noastră, când am uitat sensul dorinței asupra vieții și dacă sacrificiile aduse în această direcție merită acest lucru. De asemenea, a venit momentul să privim situația de la un nivel superior atunci când dorințele, care ne animau inițial, devin acum lipsite de sens.

Și în acest caz se aplică regula: „Dacă devine dureros, gândește mai presus de asta!“ Referitor la dorințe descoperim la nivelul inimii: „Aspectul superior în care cred.“ Din ce motiv reprezintă acest nivel „superior“ corespondența inimii pentru dorințele lumești ale minții?

Să presupunem că dorințele lumești devin cel mai important aspect și scop al vieții tale. Ce s-ar petrece în clipa în care toate dorințele ți s-ar împlini? În clipa respectivă ar apărea o stare lipsită de sens. Nu ar mai exista nimic care să preocupe mintea. Acesta este și motivul pentru care anumite personalități se confruntă cu un declin interior în ciuda bunăstării materiale. A continua să ne împlinim dorințele va deveni mai devreme sau mai târziu lipsit de sens.

Să privim situația din nou de la un nivel superior. La nivelul inimii vei descoperi totodată o anumită căutare: căutarea a ceva „măreț“, spiritual, meditativ, filozofic, a unei anumite credințe. Vom descoperi acolo dorința noastră de a găsi răspunsul la întrebări despre sensul propriei vieți sau despre cine suntem noi în realitate. De îndată ce ne orientăm căutarea în această direcție, ne unim cu propria inimă și vom descoperi o anumită împlinire, care nu va mai

dispărea niciodată.

O decizie posibilă: „Dacă percep o anumită stare de nemulțumire, mă voi conecta într-un mod specific cu nivelul superior în care cred.“



FIGURILE SIMBOLICE

Un actor renumit din München, care a decedat între timp, relata la un moment dat un episod intim din viața sa privată: „Când aveam puțini bani, îmi plăceau anumite bibelouri din porțelan, care erau din păcate destul de scumpe. Deși nu îmi permiteam să le cumpăr, treceam mereu pe lângă vitrina în care erau expuse și, lipindu-mi nasul de geam, îmi imaginam cât de frumos ar fi fost să fie ale mele. Acest lucru m-a motivat să continui, îndeosebi când situațiile păreau destul de descurajatoare. Doream să am succes pentru a-mi permite să cumpăr acele bibelouri.

Ulterior am avut mult succes în tot ce realizam și aveam suficient de mulți bani. Am mers din nou la acel magazin și mi-am cumpărat mai multe bibelouri. Ajuns acasă, le-am despachetat, le-am așezat alături de celelalte obiecte din colecție, dar am constatat destul de afectat că ele nu mai aveau nicio semnificație pentru mine. Acum că mi le puteam permite pe toate, magia dispăruse. Nu mi le mai doream.“

În spatele dorințelor materiale se află o aspirație. Aspirația însăși nu este însă ceva material. Dorința materială este doar o născocire a minții, pentru a-și împlini aspirația. Ea gândește: „Dacă dețin acest obiect, va fi foarte bine. Atunci vor dispărea căutarea mea interioară și neliniștea. În clipa respectivă gândurile mi s-ar liniști.“

În felul acesta obiectele scumpe și frumoase reprezintă simbolul aspirației de a fi înconjurat de obiecte frumoase sau de a trăi o viață în care este suficient de lucru pentru a ne împlini dorințele. Respectivele figurine pot fi de asemenea simbolul aspirației unui actor de a avea tot timpul planificat cu roluri, dacă actoria reprezintă o mare pasiune a sufletului.



„Doamne, refuză-mi ceea ce nu este bun pentru mine,
chiar și când mă rog la tine pentru asta.
Ceea ce e bun pentru mine, oferă-mi,
chiar și dacă nu mă rog la tine pentru asta.“

***Socrate** (469-399 a.H.),*
filozof grec



CEA MAI MARE DORINȚĂ A REGELUI MIDAS

În Grecia antică, pentru a cerceta natura reală a unui anumit aspect, a-l descrie sau a-l face mai inteligibil, se utilizau adeseori mituri. O istorioară deosebită este aceea a legendarului rege Midas. Se pare că, la un moment dat, Midas și-a dorit ca tot ceea ce atinge să se transforme în aur. Dionysos, fiul lui Zeus și el însuși zeu al bucuriei, i-a împlinit această dorință. Regele a probat de îndată noua sa înzestrare. A atins copacii dimprejur și toți s-au transformat în aur curat. Fiind foarte fericit de acest lucru, a organizat o masă festivă. Dar în clipa în care a dorit să deguste delicioasele gustări, acestea s-au transformat de asemenea în aur de îndată ce le-a atins, astfel încât nu a putut mânca nimic din ospăț... În seara respectivă nu i-a rămas nimic în afara bucuriei de a fi cu mult iubita lui fiică. Dar în clipa în care a apărut și a îmbrățișat-o, a încremenit și ea, transformându-se în aur curat și lipsit de viață. Fiind profund afectat, trist și flămând, Midas i-a implorat pe zei să îl elibereze de această putere.

Această poveste este din mai multe puncte de vedere interesantă deoarece conține mai multe mesaje:

– Deși dorința materială îți este împlinită, în final rămâi flămând.

– „Lucrurile simple“ precum a mânca bine sau a fi înconjurat de ființe dragi sunt cu mult mai valoroase decât tot aurul din lume.

– Fii foarte atent la dorințele pe care le ai și fii de asemenea conștient de consecințele împlinirii lor.

FEREȘTE-ȚI INIMA DE CELE TREI COMBINAȚII DE CUVINTE

Mintea deține o serie de „gânduri tipar“, pe care le utilizează drept model pentru a face față diverselor situații de viață. Așa cum blocurile de text ale unui program de scriere îți ușurează munca în cazul solicitărilor recurente, tot așa și mintea își ușurează munca în cazul situațiilor și impulsurilor repetitive ale inimii. În continuare vom expune trei asemenea strategii verbale frecvent utilizate, menite să te distanțeze de calea inimii. Cu siguranță cunoști și altele.

1. „DA, DAR ...“

Pe cât de scurtă ar părea afirmația, pe atât de fundamental este procesul care se află în spatele ei. Prin intermediul lui „da“ mintea este de acord cu o anumită

conștientizare, însă prin intermediul cuvântului „dar“ ea anihilează în secunda următoare efectul ei. Motivul: mintea nu dorește nici să riște, nici să facă anumite eforturi. Ea nu dorește să schimbe nimic.

– A te afla la nivelul inimii: Înlocuiește expresia „Da, dar ...“ cu „Da, foarte bine.“ de fiecare dată când sesizezi acest lucru. Vei observa că fluența gândurilor va fi orientată într-o direcție diferită. „Da, dar...“ este asemenea unui macaz, care îți va direcționa gândurile permanent pe o linie secundară. „Da, foarte bine ...“ va orienta macazul pe calea ce este deschisă și te poate conduce mai departe, recepționând un impuls al inimii și transformându-l în mod pozitiv.

– Soluția în interacțiunea cu ceilalți: Dacă interacționezi cu cineva a cărui atitudine interioară sau tipar subconștient folosește frecvent expresia „Da, dar...“, poți să îl atenționezi într-o primă etapă. În felul acesta el poate să aleagă dacă va mai folosi această expresie. Dacă nu va deveni însă conștient de posibilitatea de a alege, poți să decizi dacă dorești să continui sau nu comunicarea cu el la nivelul lui „Da, dar ...“



„Există un singur mod eronat de a privi lucrurile: credința că doar propriul punct de vedere este corect.“

Nagarjuna *(aprox. 200 d.H.),*
filozof budist

2. „ȘTIU DEJA ...“

Respingerea interioară este cauzată de o structură mentală care stopează orice formă de cunoaștere nouă, fiecare impuls nou fiind respins cu o lovitură. Această atitudine de respingere este adeseori manifestată și printr-un gest al mâinii. „Nu e cazul, știu deja ...“ înseamnă în realitate „Nu e cazul. Nu vreau să știu nimic despre ce vrei să-mi spui.“

Desigur că această decizie aparține fiecăruia și în unele cazuri ea poate fi corectă. Uneori afirmația vine însă ca de la sine, deși inima ar face un pas înainte. În cazul acesta ai posibilitatea să te oprești pentru puțin timp și să faci o alegere nouă.

– Când te afli la nivelul inimii: Atunci când apare impulsul interior „Știu deja ...“ sau „Deja cunosc ...“, îți poți pune următoarea întrebare: „Știu într-adevăr ce va urma? Cunosc toate detaliile? Cunosc într-adevăr rezultatul? Este oare cunoașterea mea actuală sau poate că s-a învechit deja?“

Adeseori nici nu este vorba despre ce știm deja, ci despre posibilitatea de a-l asculta pe interlocutor, arătându-i în felul acesta că îi suntem alături. Unele persoane vorbesc din dorința de a se face remarcate și pentru a le fi alături în

semn de iubire. Înlocuiește afirmația „Știu deja ...“ cu „Ce interesant!“ sau cu „Am auzit deja despre asta! Povestește-mi mai multe.“ Deschide-te pentru a permite noului să te pătrundă.

– Soluția în interacțiunea cu ceilalți: Dacă ai pe cineva în fața ta, care aparent cunoaște totul, vei sesiza la el un mecanism subconștient de apărare. Două cauze sunt posibile: fie crede că nu îi este permis să se situeze pe un plan inferior în cazul aparentei competiții a cunoașterii, fie asta a fost soluția lui din copilărie de a se proteja împotriva influenței dominante a unui părinte. Defensiva spontană reprezintă un reflex de supraviețuire. Este necesar să ții cont de faptul că nu ești terapeutul interlocutorului, decât dacă își dorește el asta. De aceea urmărește să recurgi la afirmația „Știu deja ...“ într-un mod firesc și să întrebi: „Ce anume știi deja? Povestește-mi și mie.“ În felul acesta tiparul își pierde din forță, oferindu-vă posibilitatea să comunicați în mod armonios la un nivel superior.



„Acela care caută înțelepciunea este un înțelept; cel care crede că a găsit-o este un măscărici.“

Lucius Annaeus Seneca *(cca. 1-45 d.H.),*
filozof, politician, naturalist roman

3. „NU SE POATE, DEOARECE ...“

Când inima transmite minții un impuls asociat cu o schimbare, cu un efort sau cu un anumit risc, apare adeseori un mecanism automat de apărare. Chiar dacă un anumit lucru ar fi ușor realizabil, dintr-odată el devine complicat și anevoios.

A te afla la nivelul inimii:

1. Apreciază gândurile. Prima etapă constă în a accepta argumentele afirmației „Nu se poate, deoarece ...“. Fă asta în mod plenar, cum nu ai mai făcut-o niciodată până acum. Notează-ți unul sub altul argumentele din a căror cauză nu poate fi realizat respectivul lucru, atât de detaliat, astfel încât totul să fie expus înaintea ochilor tăi. În această etapă mintea va crede: „Știu deja în ce direcție ne orientăm. În realitate, niciun argument nu este valabil, de aceea nici nu ar mai fi necesar să le notez.“ Dacă cedezi acum, tiparul va exista în continuare, menținând starea de separare dintre minte și inimă.
2. Oferă argumentelor spațiu. După ce ai enumerat într-un mod detaliat toate argumentele afirmației „Nu se poate, deoarece ...“, verifică din nou lista. Mai lipsește ceva? Ai enumerat toate motivele din a căror cauză nu se poate? Dacă ești convins că da, alege un motiv. În cazul ideal alege-l pe cel cu

influența cea mai mică. Nu renunța la el doar pentru că mintea gândește: „Știu deja că acesta este un motiv slab, pe care îl vei putea contrazice cu ușurință. Așa că renunță la el și mai bine să privim motivul principal." Acesta este modul în care funcționează un tipar. Dacă un argument este instabil, mintea va afirma: „Știu deja că este destul de instabil, așa că nu are rost să ne mai ocupăm de el." Dacă un argument pare a fi puternic, mintea va spune: „Așa este. Nu putem face nimic. Mai bine să nu ne mai ocupăm de acel aspect." În cele din urmă, totul se învârte în jurul faptului că nu trebuie să mai privim în acea direcție. Să trecem cu privirea peste acest aspect este trucul interdicției tiparului de la nivelul inimii. Tocmai de aceea privește în direcția respectivă!

3. Avocatul inimii. Verifică fiecare argument conform căruia ceva nu ar funcționa. Începe cu punctul cel mai slab. Descoperă posibilitatea prin intermediul căreia ai mai putea face un pas. Notează soluția alături de argumentul respectiv. Este posibil să descoperi cel puțin trei soluții sau niciuna la următorul argument. Cu toate acestea vei face un pas mare înainte, deoarece ai atins un adevăr superior. Este de asemenea posibil să deții patru conștientizări prin intermediul cărora să realizezi un pas mare pe calea inimii. În oricare dintre aceste cazuri a face un pas înainte este mai mult decât a nu face niciun pas.

Soluția în interacțiunea cu ceilalți

Uneori sesizăm la ceilalți o stare continuă de rezistență față de noile idei ale celorlalți. Ia aminte că nu este misiunea inimii tale să schimbi personalitatea celuilalt. Misiunea inimii tale constă în a-ți urma propria inimă. Celeilalte persoane îi vei putea spune: „În acest moment gândesc la un nivel diferit. Mă gândesc la o soluție posibilă."



„Cel mai încet, care nu își pierde din vedere țelul, se mișcă mult mai repede decât cel care rătăcește fără niciun țel."

Gotthold Ephraim Lessing *(1729-1781),*
poet german



PLANUL LUI WAYNE

Un caz tipic al modului în care funcționează gândurile când ne distanțăm treptat și pe neobservate de inimă este povestea exemplară trăită de Wayne Hutton.

„Mă aflam în fața unei căsnicii eșuate și deja încheiasem câteva relații când am întâlnit-o pe Kimberlee. Din prima clipă a primei noastre întâlniri a existat o înțelegere deplină. Între noi existau multe afinități, chiar și în ceea ce privește relația. Totul părea incredibil. Tocmai împlinisem patruzeci de ani și oarecum renunțasem la orice speranță. Iar acum mă aflam în fața acestei femei care pur și simplu mă amețea. Eram foarte siguri că eram meniți unul celuilalt și că doream să ne petrecem restul vieții împreună.

În acea perioadă dețineam un magazin de mașini și eram pe punctul de a mă extinde în două orașe învecinate, ceea ce însemna foarte mult de lucru. Avantajul acestui efort imens era venitul, care îmi permitea să fac tot ce îmi doream. Iar acum, cu Kimberlee, totul era mult mai satisfăcător decât înainte.

Kimberlee avea un post într-un birou de avocați și un salariu bun. Era foarte entuziasmată în tot ce făcea și într-o anumită măsură ne plăcea că eram independenți din punct de vedere profesional și financiar.

Am plănuit să ne oprim pe la mijlocul vârstei de cincizeci de ani și să ne cumpărăm o casă în Hampton, dacă aveam să continuăm în acest mod. Kimberlee crescuse în zona aceea și poate vă puteți imagina că nu aveam nimic împotrivă să îmi petrec restul vieții într-o regiune atât de frumoasă.

Noi nu suntem însă genul de oameni care să aștepte bucuria vieții ce avea să vină odată cu pensionarea. Ne bucuram din plin de fiecare zi liberă și făceam orice pentru a ne simți bine. Aveam probabil ca mulți alții locurile noastre secrete cu hoteluri și restaurante minunate. Făceam drumeții, mergeam la schi și diverse alte activități asemănătoare... Încercam tot ce ne făcea plăcere și ne încânta.

O perioadă de timp totul a decurs bine. Privind înapoi, aș putea afirma că primii ani petrecuți împreună cu Kimberlee au fost cei mai frumoși din toată viața mea. Nu știu dacă a fost la fel și pentru ea, cu toate că existau indicii în acest sens.

Pe atunci nu eram conștient de existența vreunei greșeli în relație și probabil nici nu exista vreuna. Însă după 7-8 ani ne-am certat pentru prima oară. Nu era o ceartă banală referitoare la cine a uitat cumpărăturile sau la faptul că nu avem chef să participăm la o petrecere a rudelor celuilalt. Kimberlee mi-a reproșat în finalul discuției aprinse că, deși eram împreună, se simțea singură. Îmi vorbea ceva despre faptul că de ani de zile îmi călca hainele, gătea de cele mai multe ori și multe

alte lucruri de acest gen pe care înainte nu le auzisem. În timp ce o ascultam mă gândeam înnebunit la posibilele greșeli care ne afectaseră relația. Trecusem oare cu vederea vreo greșeală care ne adusese în acea situație?

Nu înțelegeam deloc ce se petrecea. Câștigam suficient de bine pentru a apela la servicii specializate pentru curățenie sau călcat haine, iar acum își dorea să o ajut eu la aceste activități. Îmi place să privesc o grădină frumoasă, dar nu îmi place grădinăritul. Acum dintr-odată eram nevoit să trec la treabă și totul se transforma într-o problemă pentru care ne-am fi putut lua de păr. Nu sunt genul de om cu care să te contrazici ore întregi. Aveam nevoie de spațiu și liniște să reflectez la toate acele lucruri.

Scott Milne era un prieten din perioada studenției. El mi-a fost o lungă perioadă de timp alături, trecând împreună cu mine prin diverse etape dificile precum divorțul meu și tot ce a urmat după aceea. Am încredere în Scott și el în mine. Când i-am povestit despre problema mea cu Kimberlee și reproșurile pe care mi le aducea, mi-a punctat un aspect important. Scott studiase economia și lucrase cu bani, motiv pentru care se exprima într-un limbaj economic. Deoarece eu însumi sunt om de afaceri, am înțeles foarte bine ce vrea să spună.

«Wayne», spuse el, «există două aspecte pe care le împărtășim într-o relație: consumul și producția. De când vă cunoașteți voi doar ați consumat. Nu există nimic spre care să priviți cu un sentiment precum 'acest lucru l-am realizat împreună'. Ceea ce creăm împreună prin propriile noastre eforturi ne oferă un sentiment diferit decât orice obiect pe care l-am cumpăra. Ceea ce vă lipsește este 'sentimentul de noi' în crearea propriei vieți.»

Scott și soția lui își construiseră parte-n parte casa, cu scule, fierăstrău electric, cuie și altele. Dacă vorbește despre a crea ceva, atunci îi dau crezare.

Dar dacă afirmă că Kimberlee și cu mine am ignorat sentimentul de «noi», acest lucru ar fi ultimul lucru pe care l-aș fi luat în calcul. Eu am gândit mereu în termeni de «noi». Pe de altă parte, faptul că Kimberlee se simțea singură ar fi trebuit să aibă o cauză și nu puteam nega că parțial contribuisem la ea.

Când am ajuns seara acasă, Kimberlee se liniștise; consideram cearta ca o ieșire emoțională tipic feminină. Dintotdeauna am putut vorbi deschis despre tot ce ne apăsa, așa că i-am povestit tot ce îmi spusese Scott. Doream pur și simplu să știu dacă era adevărat. Am întrebat-o dacă este posibil să fi creat prea puțin. Nu aveam copii; pentru multe cupluri existența copiilor era adeseori un motiv care îi determina să afirme: «Am făcut un lucru bun.» Nu știam în ce direcție să privim pentru a putea afirma acest lucru. Eram conștient că asta nu reprezenta pentru mine o problemă, la urma urmei construisem o firmă, cumpărasem o casă și realizasem multe alte lucruri. Devenise o discuție interesantă și am descoperit împreună în cele spuse un sâmbure de adevăr.

Știți, chiar credeam că făcusem totul bine cu Kimberlee. Am înțeles însă că făcusem multe lucruri plăcute împreună, și cu toate acestea o viziune comună

reprezintă mai mult decât un concediu sau o masă servită la restaurant. Era vorba despre a găsi un sens comun tuturor lucrurilor făcute împreună de-a lungul anilor.

La început totul este foarte frumos, îndeosebi pentru că fiecare savurează întâlnirea cu celălalt. Perioada de început este asemenea unei petreceri continue. Însă doar să petreci încontinuu nu aduce nicio împlinire. Am discutat mult cu Kimberlee și ne-am întrebat ce sărbătorim de fapt. Nu am remarcat nimic în afara faptului că fiecare are mult de lucru și dorește să savureze timpul liber. Nu este nimic greșit în asta, însă în cazul nostru nu era suficient.

În ceea ce mă privește pot afirma că am găsit o soluție pentru relația noastră. Tot ceea ce creăm ne mișcă oarecum inima, iar dacă facem împreună asta, ambele inimi vor fi atinse simultan. Această atitudine ne unește la un anumit nivel, lucru pe care nu ni-l putem explica, dar pe care îl simțim.

Cu toate acestea, nu am început să calc hainele și în continuare nu mă entuziasmez în privința muncii în grădină. Dar știți ceva? Ne-am cumpărat o cabană ieftină la munte, într-o locație de vis, lângă un mic pârâiaș.

Când avem chef, ne petrecem weekendurile acolo, ocupându-ne timpul cu renovarea și reamenajarea ei. Ea este contrariul unui hotel, și cu toate acestea este exact ceea ce ne dorim. Adorăm acest loc și de fiecare dată când suntem acolo vedem cum crește ceva ce am construit împreună. Pentru mine aceasta o fost o cheie importantă și probabil salvarea mea în relația mea cu Kimberlee.“



„Iubim tot ceea ce ne străduim să facem
Și ne străduim să facem tot ceea ce iubim.“

***Erich Fromm** (1900-1980),*
psihoanalist german

A AVEA O SARCINĂ COMUNĂ

O creație comună, oricât de mică sau mare, spre care să privească împreună în aceeași măsură reprezintă pentru multe cupluri cheia spre o dimensiune superioară, cheia sentimentului de „Noi!“

A treia întrebare cheie: „Care este aportul meu voluntar?“



Totul are un preț. De îndată ce l-am recunoscut și l-am acceptat, declanșăm forțe noi!

LEGEA NATURALĂ A CONTRIBUȚIEI

Când luăm o decizie importantă, renunțăm la ceva, dar câștigăm altceva. Aceasta este o lege firească a naturii căreia nimeni nu i se poate sustrage. Dacă schimbi locul la masă, renunți la unul pentru a ocupa altul nou. Dacă cineva îți oferă un milion de euro, vei renunța la vechiul stil de viață pentru a aborda un stil nou. Dacă până acum ai fost singur și în prezent simți că ești iubit, vei renunța la starea de singurătate pentru a trăi starea de iubire. Pentru orice situație nouă vei renunța la cea veche.

Dacă îți dorești o mașină nouă, ești nevoit să oferi ceva în schimb. Chiar și în situația în care primești mașina cadou, fie ai contribuit deja cu ceva, fie vei contribui sub o anumită formă, chiar dacă este vorba despre devoțiune, mulțumire sau un anumit sentiment de datorie. Dacă te decizi să ai copii, această dorință te va determina să renunți la o anumită stare de libertate.

Orice vei face sau orice ți se petrece se va manifesta sub forma unui schimb. Nimic nu se va schimba în viața ta fără să contribui cu ceva. Această lege a naturii este valabilă întotdeauna pentru oricare dintre noi și pentru oricare sferă a vieții.

La fel poți însă să afirmi: „Dacă nu contribui cu nimic, nu fac sacrificii și nu plătesc niciun preț, nu va apărea nicio schimbare fundamentală și durabilă.“ La prima vedere pare banal sau simplu, dar nu este deloc așa, căci dacă este o lege a naturii, vei fi capabil să pui anumite forțe în mișcare de îndată ce accesezi butonul potrivit. Această lege o poți utiliza atât pentru tine, cât și pentru a-ți organiza viața, afirmând: „Dacă voi aduce o contribuție activă în sistemul vieții mele, va fi imposibil să nu se schimbe nimic. Dacă voi contribui cu ceva, atunci ceva trebuie să se schimbe.“

Decisiv este însă să oferi contribuția potrivită la locul și momentul potrivit.



„Cine nu poate avea ceea ce vrea va trebui să vrea ceea ce poate să aibă. Ar fi o imensă prostie să vrea ceea ce nu poate să aibă.“

Leonardo da Vinci *(1452-1519),*
geniu universal, pictor, sculptor, arhitect, naturalist italian

FORȚA VOLUNTARIATULUI

Poți alege să faci ceea ce oricum este de făcut, fie cu reținere, fie cu indiferență, fie în mod voluntar.

Nu este deloc ușor să facem lucruri neplăcute, plictisitoare sau anevoioase. În plus, dacă ne forțăm să le realizăm, vom resimți în interiorul nostru o întreagă gamă de sentimente sau senzații negative. În schimb, dacă ne oprim pentru o clipă și acceptăm situația respectivă, în final o vom face în mod voluntar. În exterior nu se va modifica nimic. Câmpul creativ al inimii este, în schimb, diferit. El nu emite nicio respingere, motiv pentru care nu va declanșa nicio asemenea stare.

Voluntar înseamnă să nu acționezi pentru altcineva, ci pentru inima ta, pentru tine, pentru viața ta, fără să te contrazici, fără vreo pretenție, fără acuze adresate vieții. Dacă acționezi voluntar, o vei face cu un sentiment plăcut, fiind detașat de rezultatele acțiunii tale. Voluntariatul te va uni direct cu propria ta inimă.

În schimb, dacă vei ieși din starea de voluntariat, nu te vei mai afla la nivelul inimii. Nu poți acționa „involuntar și totodată din inimă“. Este posibil ca circumstanțele exterioare să nu se schimbe imediat, însă atitudinea interioară adoptată în acest timp este parte a liberului arbitru.

APORTUL VOLUNTAR REPREZINTĂ UN ANGAJAMENT AL INIMII

Atunci când cauți un răspuns sau un indiciu la o întrebare care te preocupă, o parte a răspunsului va fi mereu în acord cu legea firii a aportului personal. Va fi mereu necesar să contribui cu ceva. Din acest motiv întreabă-te: „Care este aportul meu voluntar pentru această transformare?“ În felul acesta aportul devine activ. Dacă ai fi antreprenor, l-ai privi ca pe o „investiție“ pe calea inimii.

Poți să verifici singur ce schimbări vor apărea în urma acestui aport voluntar. Situația din interiorul tău rămâne neschimbată sau se schimbă ceva? În caz că da, în ce fel? Apare o forță nouă sau îți redobândești forța interioară? Te simți cumva eliberat, dispare vreun blocaj interior? În cazul în care percepi astfel de schimbări, vei percepe totodată forța vitalizantă a întrebării: „Care este aportul meu voluntar?“

ACTIVAREA DINAMICĂ A FORȚELOR

Conform legii naturii, fiecare aport individual determină o schimbare.
Când acest aport urmează calea inimii, în mod voluntar și fără obligații, din simplul motiv că așa este firesc, se vor deschide porțile unei noi dimensiuni a evenimentelor.

EFECTUL POZITIV AL CELEI DE-A TREIA ÎNTREBĂRI

Prin intermediul acestei întrebări aparent simple: „Care este aportul meu voluntar?“ vei pune ceva măreț în mișcare. Totodată vei urma în mod cert vocea interioară a inimii.

- Conexiunea inimii: Întrebarea „Care este aportul meu voluntar?“ îți va orienta instantaneu atenția dinspre minte asupra inimii. Reamintirea permanentă a faptului că ai decis și acționezi în mod voluntar te va menține în comuniune cu propria inimă.
- Contribuția activă a tuturor forțelor: Întrebarea „Care este aportul meu voluntar?“ îți va aminti să contribui cu ceva anume. Acest ceva îl poți numi sacrificiu, preț, contribuție, donație, acțiune benefică sau cum dorești tu … În toate cazurile este vorba despre a contribui activ la împlinirea viziunii, adevărurilor, planurilor, țelurilor tale. Această contribuție poate însemna totodată și a renunța sau a te desprinde de ceva: „Aportul meu voluntar constă în a renunța la ceva și în a nu solicita altceva.“
- Promisiunea de a acționa de la minte la inimă: Multe viziuni rămân la nivel de viziune din simplul motiv că într-o atitudine expectativă dorim să vedem dacă forța viziunii sau a dorinței este suficientă. Din acest motiv multe suferințe persistă în timp, deoarece nu suntem capabili să renunțăm la ele. Tot ce este nou solicită mereu o miză. Definește-o și ofer-o cu toată inima.
- Conștiința asupra forțelor vieții: De fiecare dată când îți pui întrebarea: „Care este aportul meu voluntar?“ îți vei reaminti modul în care funcționează universul. El nu constă doar din dorințe, așteptări și daruri, ci este asemenea unui fluviu care conține în aceeași măsură acțiunea de a dărui și a primi. Întrebarea îți va reaminti în mod intuitiv de legea oglinzii și a rezonanței, de echilibrul tuturor forțelor atât la nivel macrocosmic, cât și la nivel microcosmic.
- Dăruirea de sine: De îndată ce nu acționezi „voluntar“ vei purta o luptă deschisă sau subtilă. Atunci când acționezi în mod voluntar, nu doar accepți

situația, ci o și îmbogățești.



„Voi rezista în orice aș începe și voi fi plină de perseverență, fără a-l nimici pe cel de lângă mine."

Hildegard von Bingen (1098-1179),
adeptă a ordinului benedictin, poetă,
compozitoare, mistică, învățător al bisericii, sfântă



CUM SE SCHIMBĂ TOTUL CU UN SINGUR PAS

Jochen Libolt din München era un tânăr de 22 de ani, cu păr lung, galben auriu, de obicei prins la spate, barbă, corp bine antrenat, tricou portocaliu imprimat, blugi rupți și tenişi uzați. Patru zile pe săptămână stivuia cutiile cu televizoare și paletele cu mașini de spălat în depozitul unui magazin de electrocasnice. Deși lucra momentan ca gestionar în depozit, în inima lui era cu totul altceva. O dată pe lună urma cursurile uneia dintre cele mai bune școli de scenariști din Germania. Cursul era ținut de către unul dintre cei mai renumiți scenariști americani, fiind astfel pentru bugetul lui Jochen extrem de scump. El avea însă o viziune.

În fiecare zi, în timp ce era nevoit să se urce pe rafturi pentru a ridica sau coborî cutiile, simțea totodată cum se apropia cu pași mici de realizarea viziunii. Într-o zi, un coleg a remarcat că Jochen era diferit de ceilalți, fiind mereu prietenos, disponibil în a-i ajuta pe ceilalți, dar totodată foarte tăcut, neobișnuind să interacționeze cu colegii.

„Jochen, spune-mi de ce faci toate astea? Oarecum nu ai înfățișarea celui care își va petrece restul vieții aici."

Jochen și-a privit colegul în timp ce se gândea la cât de mult să detalieze răspunsul.

„Tatăl meu deține o firmă pentru mutări", explică el. „Toată ziua mută lucruri grele la fel ca mine. Eu îmi doresc însă mai mult de la viață. Voi scrie scenarii de film. Tatăl meu mă consideră nebun și vrea mai degrabă să lucrez la firma lui, acum că se apropie de o anumită vârstă. De aceea nu îmi finanțează școala, iar eu sunt nevoit să îmi câștig singur banii pentru școlarizare. Nu am nevoie de mult pentru intenția pe care o am: o cameră cu pat, masă, scaun, un notebook și cerealele de la micul dejun. Restul îmi este indiferent. Exact așa este și camera în care locuiesc momentan. Însă camera pe care o vizualizez acum va fi în Los Angeles, unde voi scrie scenarii de filme și seriale. Los Angeles este cel care face diferența în inima mea dintre ceea ce este acum și noua mea viață. Acela este locul în care pot face ceea ce doresc neapărat să fac."

Trei ani mai târziu Jochen se afla în camera ce corespundea întocmai viziunii

sale, având o primă contribuție la un serial american. Jochen trăiește astăzi, după unsprezece ani de la discuția purtată în depozit, în Los Angeles și lucrează ca scenarist liber profesionist. Tatăl său urmărește multe dintre serialele de film bazate pe scenariile lui Jochen.

DIVERSITATEA APORTULUI VOLUNTAR

Pentru a descoperi prețul pe care suntem dispuși să-l oferim vieții, ar fi util să privim mai întâi diversitatea posibilităților. Imaginează-ți o scală cu tot ce ar fi oamenii dispuși să ofere. Cu absolut orice, indiferent că ar fi posibil sau nu ori că le-ar plăcea.

– Pe partea stângă a scalei unde ar fi inscripționată cifra 0 apare cuvântul „Nimic“. „Nu aș oferi nimic. Nu aș dori să schimb nimic. Nu aș dori să risc nimic. Nu aș dori să renunț la nimic și nici să pierd nimic.“ Fără a o evalua, aceasta este o atitudine posibilă a unei persoane, atât față de întreaga sa viață, cât și față de o chestiune existențială. Gândește-te la cineva care a trecut printr-o suferință mare, poate a supraviețuit unui război sau a pierdut tot ce deținea. Dacă l-am întreba „Care este aportul tău voluntar?“, este de la sine înțeles să răspundă: „Aș dori să nu mai pierd nimic. Nu mai am nimic de oferit.“
– Pe partea dreaptă a unei scale, este inscripționat maximumul pe care un om ar fi capabil să îl ofere: „Viața mea.“ „Mi-aș oferi viața pentru a-i putea ajuta pe oameni. Mi-aș da viața pentru a-l salva pe acest om. Mi-aș da viața pentru a ieși din această situație. Îmi pun viața în slujba ...“
– „Nimic“ sau „viața mea“. Undeva între aceste două extreme se află și contribuția voluntară a intențiilor inimii, a dorințelor sau a viselor tale.



„Ar fi mult mai bine să aduci în ruga ta o inimă fără cuvinte decât cuvinte lipsite de inimă.“

***Mahatma Gandhi** (1869-1948),*
avocat, om de stat, înțelept,
model și învățător spiritual indian

POSIBILE CONTRIBUȚII VOLUNTARE SPECIFICE CĂII INIMII

– Timpul: Prețul tuturor realizărilor sunt orele, zilele, săptămânile investite din contul timpului personal. Aceasta este o contribuție mare.
– Puterea de muncă și efortul: Corpul fizic deține forțe limitate. El nu trăiește veșnic, iar anumite munci îl uzează. Este o contribuție mare atunci când

oferi în mod voluntar ceva din toate acestea pentru calea inimii.

- Confortul: Este foarte comod să nu faci nimic. Cel care realizează ceva renunță la comoditate. Aceasta este o contribuție pe calea proprie.
- Depășirea temerii: Temerile reprezintă un aspect important al vieții, căci în spatele fiecăreia se ascunde sentimentul că putem pieri. Dacă realizăm ceva în ciuda temerii existente reprezintă o contribuție mare a inimii și un efort enorm.
- Neimplicarea: O contribuție importantă o reprezintă starea de martor detașat în fața evenimentelor, o atitudine pe care o simțim în inimă. A nu te implica pentru a-i oferi celui de lângă tine spațiul necesar experimentării anumitor situații poate fi pentru el un dar imens. Totodată, acesta este un semn că într-adevăr ne urmăm inima, deși mintea ar acționa într-un mod diferit.
- Rezistența: Rezistența și continuitatea, chiar dacă există opoziții. Depășirea opoziției interioare reprezintă de asemenea o contribuție voluntară. „Eu nu renunț" este o atitudine pe care o poți oferi căii inimii.
- Integritatea: Unele oferte pot părea tentante pentru a te determina să renunți la calea inimii. Nu vei fi neapărat mai fericit dacă alegi lucrul cel mai ușor. Fericirea apare atunci când acționezi corect. Dacă urmezi calea inimii, chiar și renunțarea reprezintă o contribuție importantă.
- Riscul unei pierderi: Uneori cineva afirmă: „Acum am încheiat. Nu mai contribui cu nimic la această situație!" Poate fi foarte corect și de asemenea o atitudine specifică pentru calea inimii. Chiar și în acest caz contribui cu ceva, deoarece renunți la controlul asupra situației. Este posibil să riscați încheierea relației. Decizia de a sacrifica în caz de nevoie chiar și relația de iubire reprezintă o contribuție voluntară pentru a urma calea inimii.
- Renunțarea la bogății și avere: Poți să oferi sau să pui oricând la dispoziție tot ce îți aparține pentru a atinge un anumit scop important inimii tale. În felul acesta el se transformă într-o contribuție.
- Renunțarea la un drept: Dacă ai putea obține ceva, și cu toate acestea renunți în mod voluntar, această renunțare reprezintă contribuția ta pe calea inimii.



DORINȚA INIMII FILOZOFILOR

Filozoful grec Diogene din Sinop (405-320 a.H.) ar fi astăzi ceea ce am denumi un maestru în arta filozofiei. Nu avea nicio avere, ducându-și traiul prin piețe publice, chiar în butoaie, ceea ce i-a atras porecla „Diogene în butoi". La un moment dat cineva l-a comparat cu un câine, idee pe care el a preluat-o, spunând despre sine că valora „mai puțin decât un câine".

Prin modul său extrem de a experimenta lipsa nevoilor și prin aparițiile sale provocatoare (de exemplu, ținea dezbrăcat prelegeri filozofice în public), a devenit rapid renumit în întreaga țară, creând divergențe printre cei interesați de filozofie. Diogene era capabil să renunțe la orice considerau ceilalți a fi necesar sau doreau să dețină. Această atitudine trezea mereu admirație, atenție, uimire și totodată respingere.

Într-o bună zi, Alexandru cel Mare, care tocmai fusese desemnat general de armată, se pregătea pentru invadarea Persiei. Cu această ocazie, așa cum era obiceiul, veneau la curte cei mai importanți oameni de stat și filozofi, pentru a-i aduce urările de rigoare, a-i oferi susținere și a-i ura succes. Singurul care nu a venit a fost Diogene. El a preferat să rămână în continuare în piața orașului Corint. Alexandru cel Mare, care era pasionat de filozofie, a fost uimit de încălcarea obiceiurilor, așa că a decis să îi facă o vizită personală lui Diogene.

L-a găsit stând la soare lângă modesta sa locuință. Înconjurat de mulțime, Diogene a cutezat să se ridice ușor. Alexandru l-a salutat prietenos, fiind totodată impresionat de comportamentul lipsit de respect și de existența lipsită de nevoi a filozofului.

„Spune-mi ce îți dorești?“, se interesă Alexandru. „Căci îți voi îndeplini dorința.“

Diogene se gândi o clipă apoi răspunse: „Doar să te dai puțin din soare.“

Alexandru a fost profund atins de lipsa de respect, dar totodată a admirat măreția sufletului filozofului, încât a exclamat: „Cu adevărat vă spun că, dacă nu aș fi fost Alexandru, atunci mi-aș fi dorit să fiu Diogene.“



„Câte nu există de care nu am nevoie!“

Aristotel *(384-322 a.H.),*
filozof și naturalist

A patra întrebare cheie: „Care este pasul meu vizibil?“



Prin acțiunea corespunzătoare inimii totul va fi complet și ușor de recunoscut.

ACTIVAREA PLENARĂ A FORȚELOR INIMII

Dacă intuiești sau știi ce este corect în inimă, dacă ai ales nivelul de la care te raportezi la respectiva problemă și ai încheiat contribuția voluntară, atunci inima mai așteaptă să faci un ultim pas. Câmpul inimii, cu un diametru de peste 35 m, va fi complet când vei acționa practic. Doar când acționezi în realitate, astfel încât chiar tu să percepi realitatea acelei acțiuni și s-o trăiești ca atare, ea devine într-adevăr reală.

Dacă cineva nu face pasul vizibil spre un adevăr acceptat de inimă, în câmpul inimii sale va sta scris: „Deși știu sau recunosc, în final tot nu acționez.“ În cazul în care se decide să facă un pas evident, cei din jur vor citi în câmpul inimii sale: „Acest om acționează conform celor știute și recunoscute în inimă. El transformă și creează.“ Prin intermediul acestui pas vizibil el acționează precum un far al creației prin lume.

Există oameni și învățături spirituale care afirmă chiar că „acțiunea corectă“ ar fi singura care contează cu adevărat, căci doar ea ar fi capabilă să miște ceva. Nu este neapărat așa, căci câmpul inimii nu constă doar din acțiunea ta. Forțele energetice vor fi puse în mișcare doar atunci când acționezi conform ideilor tale, care sunt recognoscibile pentru cei din jur.

Poți compara pasul făcut cu trecerea pragului unei uși. Ai descoperit deja ușa corectă. Faptul că vrei să treci prin ea ai decis deja la nivelul inimii. Contribuția voluntară de a apăsa clanța ușii ai realizat-o deja. Acum doar trebuie să deschizi ușa și să treci pragul. Acesta ar fi pasul vizibil. Bineînțeles că putem să așteptăm să apară o minune în fața ușii și uneori acest lucru chiar este posibil. Dar dacă inima ta și întreg universul așteaptă să vadă că depui toate eforturile pentru a trece pragul, ai putea economisi clipe importante din viață tot așteptând.



„Ziua în care iei o decizie este ziua
ta norocoasă.“

Proverb japonez

Testează schimbarea care a apărut: de îndată ce ți-ai încheiat contribuția și ai făcut un pas evident, câmpul inimii tale se va activa vizibil. Întreaga ta atitudine față de această temă se va schimba. Conștiința faptului că „Am făcut-o într-adevăr!“ va declanșa forțe noi, acolo unde până atunci exista o nesiguranță. Te simți oarecum „bine“ și pari a fi mai lucid. Acum trăiești sentimentul că viața este din nou în regulă. Te simți ca și cum ai făcut o promisiune vieții și îi demonstrezi că te ții de ea. Inimii îi demonstrezi astfel că puteți lucra cu încredere în echipă.



„Secretul unui om deosebit este în
majoritatea cazurilor doar o consecință.“

Buddha *(563-483 a.H.),*
cunoscut și ca Siddharta Gautama,
înțelept iluminat și întemeietorul budismului

FORȚA PASULUI VIZIBIL

A FI RECOGNOSCIBIL

Mulți oameni cred doar ceea ce văd, aud, simt sau experimentează. Chiar dacă nu ai fi la fel ca ei, lumea este plină de cei care reacționează doar la ceea ce le oferă simțurile și la ceea ce le dictează mintea. Acești oameni sunt capabili să recunoască cine ești și ce decizie ai luat doar când ai făcut pasul vizibil.

REALITATEA TRĂITĂ PRIN ACȚIUNI EVIDENTE

Care ar fi pasul vizibil în cazul în care te-ai decis să oferi consultanță altora aflați pe calea lor? Un pas pe care tu însuți îl poți privi seară de seară? De exemplu, un loc consacrat ședințelor cu viitorii clienți. Pentru aceasta vei cumpăra două scaune și o măsuță pe care să le așezi într-un colț al locuinței tale. Acesta ar fi un posibil prim pas în cazul în care te-ai decis din toată inima să lucrezi cu oameni. Un sacrificiu voluntar ar fi în acest caz investiția în mobilă și renunțarea la sfera privată pentru a primi potențialii clienți. Oricine ar păși din această clipă în locuința ta ar sesiza că le stai la dispoziție ca sfătuitor. În felul acesta ai creat o realitate pregătită pentru a fi trăită.

În momentul în care ai luat o decizie relațională este de asemenea important ca ea să fie accesibilă și celuilalt. Noul comportament îi va da celui de lângă tine de înțeles: „Aici într-adevăr se petrece ceva.“ În felul acesta ai părăsit sfera

cuvintelor pentru a intra în sfera creației active. Poate doar golești un dulap sau o cameră de lucrurile inutile sau orice altceva care îl determină pe cel de lângă tine să gândească: „Acest om chiar face ceea ce a decis."

COMUNICARE CLARĂ

Pasul tău vizibil este comunicarea cea mai clară cu lumea. Este comunicarea prin acțiune. Dezvăluie celui de lângă tine ce ai decis. Nu aștepta ca cineva să ghicească sau să intuiască. Dezvăluie-ți chiar ție intențiile. Prezintă lumii în ceea ce te angajezi și în ce nu. Dacă ceva nu-ți place, atunci arată asta prin acțiunile tale. Nu acționa într-o anumită direcție dacă simți ceva neplăcut în inimă. Acționează însă dacă simți un Da hotărât în inimă.



„Credeți faptele, și nu cuvintele.
Cuvintele sunt sunete goale.
Doar creațiile vă dezvăluie maestrul."

Philippus Theophratus Paracelsus *(1493-1541),*
medic, astrolog, mistic și filozof

ACȚIUNEA ADUCE FERICIREA

Adeseori se află lumi întregi între „a spune ceva" și „a face ceva".
Aceste lumi fac diferența între o viață cu inima împlinită și o viață banală.

EFECTUL POZITIV AL CELEI DE-A PATRA ÎNTREBĂRI ASUPRA TA

Întrebarea „Care este pasul vizibil ce îmi indică faptul că îmi urmez inima?" …

– … reprezintă o confesiune absolută a inimii. Ea te conduce de la teorie la practica demonstrată, care dovedește fără îndoială că îți urmezi calea inimii.
– … va stopa instantaneu atitudinea de victimă.
– … nu oferă vechilor tipare subconștiente nicio posibilitate să se culce pe-o ureche și să nu facă nimic.
– … atrage fapte, care modifică realitatea trăită a gândurilor.
– … mărește încrederea în sine, deoarece efectele acțiunii proprii devin vizibile.



„Cel care devine infidel față de ce îi aparține
nu poate să pretindă respectul celor din jur.“

***Albert Einstein** (1879 - 1955),*
fizician, vizionar, filozof

EXEMPLE PENTRU PAȘI REALIZAȚI ÎN MOD VIZIBIL

– Din clipa aceasta nu mai spune „Da“, când de fapt ai dori să spui „Nu“.
– Fă tot ceea ce îți dorește inima, chiar dacă ceilalți nu fac asta.
– Pune cel puțin o dată în aplicare ideile pe care le ai, în loc să le amâni în continuare.
– Spune ce îți apasă inima, în loc să speri că se va rezolva de la sine.
– Stopează toate acțiunile contrare inimii tale, chiar dacă aceasta presupune sacrificii.
– Schimbă, reînnoiește sau elimină tot ce te înconjoară.
– Schimbă-ți înfățișarea și transformă-te în mod vizibil.
– Înscrie-te la cursuri de dezvoltare profesională, chiar dacă nu ești sigur că este alegerea perfectă.
– Fii tu însuți modelul transformărilor pe care le ceri de la ființa iubită.
– Schimbă locația ca dovadă a unui nou început.



UNICA SCHIMBARE A LUI JASMINE

De mic copil Jasmine a fost educată să fie ascultătoare. La un moment dat, la vârsta de peste patruzeci de ani, a remarcat că în fiecare relație ea era dominată și desconsiderată de partener. Jasmine știa acum că tiparele comportamentale ale părinților și bunicilor erau reproduse în relațiile ei. De asemenea era conștientă de faptul că impregnările din copilărie aveau de-a face cu subordonarea, astfel încât partea subconștientă a magnetismului ei atrăgea bărbați asemănători tatălui dominant.

În ciuda acestor conștientizări, Jasmine nu era capabilă să stopeze acest ciclu repetitiv generator de suferință. A încercat tot ce își imagina. Cu unii dintre bărbați a vorbit deschis despre situația respectivă, iar altora nu le-a dezvăluit nimic. A încercat să-și schimbe punctul de vedere, a urmărit în mod conștient să manifeste încredere în sine, iar pentru scurt timp chiar a pus în aplicare unele tehnici mentale. Dar nu s-a produs nicio schimbare. Astfel a ajuns să își pună întrebarea de ce continua să influențeze vechile forțe, deși avusese atâtea conștientizări și muncise intens cu ea însăși.

A continuat astfel până în ziua în care a conștientizat că din exterior schimbările nu erau vizibile. Era tunsă ca o adolescentă, avea același stil vestimentar de zeci de ani și păstra în locuință obiecte din tinerețe. Se întreba dacă putea să atragă alți bărbați doar pentru că își schimba frizura, vestimentația și îi înlătura pe cei cinci ursuleți de la capătul patului. Ce avea însă de pierdut? Merita o încercare.

Jasmine a mers la un alt frizer decât cel la care mergea de ani buni. A căutat unul profesionist, capabil să îi pună personalitatea în evidență cu o freză potrivită. Locuind la țară, nu a găsit în imediata apropiere ceea ce căuta, astfel încât s-a deplasat în orașul vecin, unde exista un salon de înfrumusețare renumit.

„Doresc să îmi schimb stilul“, i-a explicat ea patronului, „indiferent de preț.“

„La ce te-ai gândit?“, o întrebă frizerul.

„Cum arăt acum?“, se interesă Jasmine, în loc să dea un răspuns clar.

„Cuminte“, răspunse el.

Jasmine a simțit cum îi străpunge un fulger mic inima. Era exact cuvântul pe care îl folosea adesea tatăl ei. Iar cu expresia „fetița mea cea cuminte“ o alintau partenerii ei de viață.

„Tocmai așa nu mai doresc să par“, spuse ea ferm.

„Atunci cum ți-ai dori să se schimbe lucrurile?“

„Doresc să fiu dinamică, plină de încredere în sine, dar nu și înfumurată. Doresc să fiu femeia care știe ce-și dorește, și totuși să nu îi înspăimânte pe bărbați.“

Toate acestea au fost indicii clare, iar frizerul i-a demonstrat talentul pentru care era renumit. Când s-a privit în oglindă, Jasmine s-a speriat. De fapt nu a fost o sperietură, ci mai mult o stare de tresărire în inimă, un amestec de bucurie și surprindere. Nu se văzuse niciodată atât de modernă și îndrăzneață. În zilele ce aveau să vină cu siguranță trebuia să răspundă la multe întrebări. Și cu toate acestea era sigură că luase decizia bună.

Transformarea interioară a fost evidentă de cum a părăsit incinta frizeriei. Pășea acum diferit, iar fiecare mișcare părea să fie plină de forță. Se mișca într-adevăr precum femeia care avea o astfel de coafură. Jasmine era convinsă că simte cum oamenii o percep într-un mod diferit, ceea ce îi întărea sentimentul că tocmai făcuse un mare pas înainte. Chiar dacă era o simplă închipuire, era totuși bine, căci era ceva nou.

În continuare Jasmine s-a îndreptat spre magazinul de confecții dintr-un mall dorind să descopere stilul de îmbrăcăminte specific unei femei cu o asemenea coafură. O vânzătoare îi veni în ajutor și îi sugeră anumite piese pe care nu le mai purtase până atunci. După o oră, în care probase diverse costumații, și-a ales un braț plin de haine noi. În cabina de schimb se aflau oglinzi mari în care Jasmine se putea privi îmbrăcată în costumația nouă.

„Eu să fiu aceea?“, a fost primul ei gând. În același timp a perceput un sentiment de bucurie în inimă. „Nu. Aceasta ești tu“, spuse o altă voce din ea. „Aceasta este partea nouă din tine. Este partea din tine pe care nu ai experimentat-o până acum.“

Jasmine a părăsit mallul purtând două sacoșe cu ea. În timp ce deschidea ușa mașinii pentru a așeza sacoșele gândea: „Tot ce se află în cele două sacoșe reprezintă începutul noii mele vieți.“

Reacțiile care au urmat în următoarele zile au fost într-adevăr emoționante. Niciodată nu îi plăcuse să atragă atenția asupra ei, acum însă fiecare o privea cu o curiozitate mărită.

„O, Doamne“, gândi ea la un moment dat. „În toți acești ani mă manifestam ca și cum aș fi dorit să nu fiu remarcată. De aceea am atras bărbați care erau capabili să mă completeze și să îmi mențină starea. Faptul că doream să par mai mică îi împingea oarecum să mă domine.“

Începând cu acea zi Jasmine a fost atentă să nu se mai desconsidere nici prin gândire, nici prin comportament sau prin intermediul altor semne vizibile. Contribuția voluntară a lui Jasmine a fost să renunțe la a se mai ascunde, atitudine pe care a menținut-o toată viața, făcând totodată anumite eforturi în a-și schimba înfățișarea. Ea și-a sacrificat timpul și banii pentru vestimentația nouă. Însă cu succes, având efect asupra ei și celor din jur. Prin înfățișarea nouă a atras persoane noi în viața ei și niciodată nu a mai fost alături de un partener dominant.



„Acțiunea benefică îi face pe toți fericiți.“

Buddha *(563-483 a.H.),*
cunoscut și sub numele de Siddharta Gautama,
înțelept iluminat, întemeietorul budismului

O privire de ansamblu asupra celor patru întrebări cheie

Uneori este de ajuns o singură întrebare la momentul potrivit pentru a ști care este pasul următor sau pentru a afla un răspuns. Alteori este bine să parcurgi rând pe rând cele patru întrebări, pentru a atinge o ordine în conștiință, care ulterior să-ți ofere decizii clare. Nu este necesar să parcurgi întrebările în ordinea prezentată. Utilizează-le așa cum este necesar în situația respectivă. Este posibil doar să arunci o simplă privire asupra celor patru întrebări, pentru ca toată ființa ta să își amintească de adevărul din inimă.

Oricum ai utiliza cele patru întrebări cheie, ele te vor ajuta să unifici gândurile și acțiunile cu inteligența și cunoașterea din inimă.



Inima îți revelează calea:
„Este corect în adâncul inimii?“



Gândurile creează realitatea:
„La ce nivel gândesc în acest moment?“



Totul are un preț:
„Care este aportul meu voluntar?“



Fă-te remarcat prin acțiune:
„Care este următorul pas vizibil?“



Inima magică

Modul de utilizare a celor patru întrebări cheie



DECIZIA LUI YVONNE

Problema lui Yvonne este de natură relațională. Fără îndoială că își iubește soțul, însă se confruntă cu o problemă, și anume faptul că Marc vorbește foarte puțin. Tocmai acest lucru îi lipsește, deoarece tânjește după încurajări și un schimb intens de opinie cu partenerul este modul ei de a percepe comuniunea intimă dintre ei. Totodată își dorește ca soțul ei să o aprecieze mai mult și să îi arate cât o iubește.

Marc este un om bun și de fapt ea nu vrea să îl părăsească, mai ales că au doi copii împreună. Cu toate acestea, ea și-a deschis un cont la un site de socializare, unde comunică cu alți bărbați. Spune că îi face bine, căci poate vorbi liber despre sentimentele ei și, în plus, primește foarte multe complimente, ceea ce o face să se simtă dorită și apreciată.

Cu toate că face acest lucru de doi ani, situația ei nu s-a îmbunătățit, așa cum spera inițial, ci chiar s-a înrăutățit. Pentru că are secrete față de soțul ei, distanța dintre ei a devenit tot mai mare, iar ea este la fel de nefericită ca și înainte de a comunica cu alți bărbați. Pe de altă parte, nu se poate stăpâni să nu flirteze virtual, din teama de a nu se prăbuși. Aparent se află într-o situație fără ieșire.

Faptul că încă își mai iubește soțul o știe prea bine, de aceea nu își poate explica de ce s-a ajuns până aici. Cum s-a ajuns să se simtă neiubită și să comunice atât de puțin. Acest lucru s-a petrecut oarecum în timp, iar situația actuală este una cauzatoare de nefericire. Yvonne crede că Marc nu intuiește ce se petrece cu ei și nici nu știe cum să îi explice, deoarece o comunicare între ei este imposibilă. În plus, dacă el ar afla despre rețeaua de socializare, probabil și ultima legătură dintre ei ar fi distrusă.

Yvonne își amintește de sentimentul pe care l-a avut la începutul relației cu Marc. Pe atunci exista o viziune despre viață în care jucau doar ei doi rolul principal. Yvonne își amintește clipele în care stăteau seara ore întregi pe malul mării, concepând împreună planuri pentru viitor. Părea că lumea este deschisă și doar așteaptă ca cei doi să o întâmpine cu ideile comune. În decursul anilor însă viața și-a scris propria ei poveste, iar acum cei doi vorbesc doar despre lucruri banale. În clipa de față nici nu pare că vor mai petrece împreună concedii la malul mării. De ce au dispărut aceste sentimente și viziuni motivante și pline de forță? Yvonne simte cum viața pe care a visat-o împreună cu Marc rămâne în continuare o neîmplinire în sufletul ei. Acum totul pare a fi mult mai îndepărtat decât înainte, iar ea nu mai are nicio soluție.

 Inima îți revelează calea:

„Este corect în adâncul inimii modul
în care decurg lucrurile acum?“

Când și-a pus Yvonne această întrebare, răspunsul a fost evident: Nu. Deși nu are habar cum ar putea schimba situația, este sigură totuși de un lucru: nici relația cu soțul ei, nici soluția cu contactele online nu sunt corecte în adâncul inimii. Niciuna din cele două nu îi împlinește viața. Nu este deloc bine să continue în felul acesta.

 Gândurile creează realitatea:

„La ce nivel gândesc în acest moment?“

Când Yvonne s-a întrebat în mod deschis și sincer spre ce și-a orientat atenția în ultima vreme, a fost nevoită să recunoască faptul că gândurile i se învârteau permanent în jurul flirturilor virtuale. Se întreba dacă soțul ei va remarca la un moment dat ceva din toate acestea.

Când a privit nivelurile atenției, a remarcat că gândurile îi erau în căutare de laudă, apreciere și considerație. Problema ei sunt fără îndoială anumite dorințe și necesități. Toată ființa ei este în căutarea împlinirii lor. Asemenea unei dependențe, ele devin tot mai puternice de îndată ce li se oferă atenția.

„DACĂ DEVINE DUREROS, GÂNDEȘTE MAI PRESUS DE ASTA!“

Yvonne recunoaște că nu va deveni mai fericită dacă va continua să pretindă de la alții ceea ce ar dori să împărtășească cu soțul ei. Privind nivelul dorințelor și al necesităților, ea a devenit conștientă de următorul aspect: „Fac toate acestea deoarece nu mai urmez calea viziunii unei vieți comune cu Marc. Mă simt atât de neîmplinită și singură din cauza faptului că nu mai trăiesc adevărul în inimă. Acesta este motivul pentru care caut substituenți.“

Yvonne se află acum în fața întrebării pe care a evitat-o atâta timp: Dorește să pășească în continuare cu Marc pe aceeași cale sau nu? Răspunsul a fost evident: „Dacă ne regăsim viziunea pe care am avut-o odată: Da. Dacă vom continua în același mod ca până acum: Nu.“

Yvonne se decide să își urmeze viziunea. Ea nu își dorește o viață trăită în minciună, iluzie sau amăgirea celor din jur. Această alegere o conduce spre următoarea întrebare cheie.

 Totul are un preț:

„Care este aportul meu voluntar?“

Yvonne înțelege că, dacă dorește să schimbe ceva la situația momentană, va trebui să renunțe la altceva. Fie renunță la soțul ei și începe o viață nouă, fie încetează să mai contacteze alți bărbați și îi oferă soțului ei încă o șansă. Va fi necesar să plătească unul din cele două prețuri dacă va dori să se schimbe ceva.

Yvonne se gândește: „Dacă doresc să retrăiesc adevărul, va fi necesar să mă reîntorc la clipa în care obișnuiam să împărtășim totul. Va fi necesar să fiu sinceră față de el, pentru a ne reaminti viziunea comună a unei vieți împlinite. În felul acesta am putea decide împreună dacă vom trăi din nou conform viziunii.“ Yvonne este conștientă de faptul că este necesar să devină partea activă din cuplu, pentru că ea este și cea care a înțeles toate aceste aspecte.



Fă-te remarcat prin acțiune:
„Care este pasul meu vizibil ce îmi
indică faptul că îmi urmez inima?“

Yvonne se decide să vorbească cu Marc despre cele cinci niveluri ale inimii:

- *Despre aspectele supreme în care crede. Despre faptul că l-a întâlnit pe Marc pentru a trăi împreună ceva minunat.*
- *Despre adevărul din inima ei. Despre ceea ce consideră a fi corect în adâncul inimii.*
- *Despre viziunea unei vieți frumoase. Despre rezultatul la care aspiră.*
- *Despre calea inimii ei. Despre ceea ce ar dori să experimenteze.*
- *Și despre ideile și impulsurile pe care le are în această direcție.*

În clipa în care ia această decizie, viața ei emoțională se transformă considerabil. Simte cum starea de neputință dispare treptat și cum își recapătă puterea. Simte cum dependența dispare și îi ia locul o stare de libertate și motivație interioară. Oricare ar fi rezultatul final al acestei situații, Yvonne este conștientă că face pasul corect, deoarece face pasul spre ea însăși și spre propria ei inimă.



„Dacă în inimă există sinceritate,
în ființă se va revela frumosul.
Dacă în ființă există frumosul,
în casă va domni armonia.“

***Confucius** (551-479 a.H.),*
filozof și învățător chinez

Exemplul 1: Găsirea deciziei profesionale corecte

Întrebare: „Să accept noua ofertă de muncă sau să îmi păstrez locul de muncă actual?"


Inima îți revelează calea:
„Este corect în adâncul inimii așa cum stau lucrurile acum?"

„La modul în care decurg lucrurile în clipa de față, inima îmi spune: «Nu, nu mai doresc să lucrez în condițiile actuale.» Pe de altă parte, există o anumită obișnuință și siguranță și speranța că va fi mai bine."


Gândurile creează realitatea:
„La ce nivel gândesc acum?"

„Gândurile mele se află la nivelul temerilor și al siguranței. Constat că există și multe îndoieli.

Din acest motiv: Dacă devine dureros, gândește mai presus de asta! Nivelul inimii care se situează deasupra temerilor reprezintă calea sau primul pas. Un pas bun ar fi să caut și în altă parte. Nivelul inimii situat deasupra îndoielilor este reprezentat de adevărul din inimă. Inima este conștientă de schimbarea pe care este necesar să o fac, în ciuda gândurilor și a temerilor.


Totul are un preț:
„Care este aportul meu voluntar?"

„Este necesar să îmi depășesc temerile. Va fi de asemenea necesar să renunț la resemnare și la siguranța locului de muncă actual pentru nesiguranța perioadei de probă la noul loc de muncă."

 Fă-te remarcat prin acțiune:
„Care este următorul pas vizibil ce îmi indică faptul că îmi urmez inima?“

„Primul meu aport voluntar este următorul: în seara aceasta mă voi așeza în fața calculatorului pentru a scrie o primă scrisoare de intenție, pe care o voi trimite de îndată.“

Exemplul 2: Deschiderea inimii după ce a fost rănită

„Pur și simplu nu mă pot abandona cu totul în relația de iubire, deși îmi place foarte mult de această persoană. Am fost însă atât de des rănit, încât nu mai reușesc să îmi deschid inima.“

 Inima îți revelează calea:
„Este corect în adâncul inimii modul în care decurg lucrurile acum?“

„Deloc, și tocmai aici este tragicul situației. O iubesc, și cu toate acestea nu îmi pot deschide inima. În final mă va părăsi sau eu voi încheia relația, deoarece mă simt constrâns. Din nou.“

 Gândurile creează realitatea:
„La ce nivel gândesc în aceast moment?“

„Gândurile mele se află la nivelul temerilor și în același timp al necesităților. O parte din mine dorește, în timp ce o alta respinge.

Din acest motiv: Dacă devine dureros, gândește mai presus de asta! Nivelul inimii situat deasupra gândurilor este redat de cunoașterea pasului următor. Acest lucru este adevărat: în adâncul inimii știu că pasul următor ar fi să mă deschid, indiferent ce s-ar petrece. Știu, de asemenea, că nefericirea mea se datorează faptului că nu o fac.

Nivelul inimii situat deasupra necesităților este redat de viziunea despre viață. Este de asemenea adevărat faptul că printr-un anumit gen de relație îmi împlinesc anumite necesități, nu însă și viziunea despre viață. Ar fi necesar să îmi orientez atenția asupra ei.“

 Totul are un preț:

„Care este aportul meu voluntar?“

„Aportul meu ar fi să îmi deschid inima, fiind astfel posibil să fiu rănit din nou. Acesta ar fi un preț mare. Știu însă că va fi necesar să îl plătesc dacă doresc să merg mai departe. Poate nu se va petrece din nou, dar sunt pregătit să risc.“



Fă-te remarcat prin acțiune:

„Care este următorul pas vizibil ce
îmi arată că îmi urmez inima?“

„Îi voi spune *Da*. Mă voi deschide și îi voi descrie ce se petrece în mine. Voi vorbi deschis despre temerile mele și despre tot ce mă preocupă. Îi voi explica faptul că îi spun *Da*, deoarece doresc să nu mai urmez vechile tipare mentale.“

BINELE SAU RĂUL REPREZINTĂ O ALEGERE PERSONALĂ

Putem crede că ceea ce se petrece
în această clipă într-o relație este rău.
Sau poate există un sens,
care în final se dovedește a fi bun.
Aceasta este forța alegerii libere.

Exemplul 3: Regăsirea sensului

„Deși nu îmi lipsește nimic, viața mi se pare din ce în ce mai lipsită de sens. Am sentimentul că fiecare zi, săptămână sau an se scurg la fel. Parcă nu mai fac nimic din ce m-ar entuziasma cu adevărat. Știu că nu ar trebui să gândesc astfel, și totuși o fac, nu mă pot abține.“



Inima îți revelează calea:

„Este corect în adâncul inimii modul în
care se desfășoară momentan lucrurile?“

„Nu! Această interogare continuă asupra sensului vieții mă face să devin uneori depresiv. Nici nu știu dacă viața mea se îndreaptă în direcția corectă.

Dacă stau bine să mă gândesc, nu există niciun motiv concret să mă plâng. Inima simte însă că lucrurile nu merg bine. Pur și simplu nu sunt fericit sau cel puțin liniștit și împlinit.“

 Gândurile creează realitatea:

„La ce nivel gândesc în această clipă?“

„Gândurile mele se rotesc în această clipă în jurul îndoielilor și cugetărilor dacă viața mea se desfășoară așa cum trebuie.

De aceea: Dacă devine dureros, gândește mai presus de asta! Nivelul inimii situat deasupra îndoielilor îl reprezintă adevărul din inimă. Este adevărat: cu cât îmi orientez mai mult atenția asupra lor, viața mea devine mai lipsită de sens. Adevărul inimii constă în faptul că o astfel de viață nu mă mai satisface și nici nu mă mai împlinește. Adevărul este că doresc să schimb ceva cât mai repede cu putință, și nu vorbesc aici despre înlăturarea îndoielilor, ci despre a începe ceva nou.“

 Totul are un preț:

„Care este aportul meu voluntar?“

„Ar trebui să schimb ceva în mod fundamental, fără a mă simți constrâns, dincolo de existența argumentelor raționale și de un succes garantat. Renunț la o parte a vieții de până acum pentru a permite unei vieți noi să apară. Aceasta este contribuția mea, pe care o voi oferi, deoarece simt că în adâncul inimii este corect.“

 Fă-te remarcat prin acțiune:

„Care este pasul vizibil ce îmi arată faptul că îmi urmez inima?“

„Nu știu care este următorul pas, dar următoarele zile și săptămâni le voi consacra pentru a afla. Nu mă voi gândi la ceea ce nu doresc, ci la posibilitățile de a încerca lucruri noi, pe care nu le-am mai făcut până acum. Într-o oarecare măsură este și acesta un prim pas vizibil.“

Exemplul 4: Punerea unui proiect pe picioare

„De câțiva ani am viziunea de a deveni independent profesional. Inițial doream să-mi împlinesc viziunea cu o cafenea mică, în care să existe și cărți alese și să se desfășoare conferințe și consilieri personale. Până acum nu am reușit însă să-mi împlinesc visul, deoarece serviciul actual mă solicită tot mai mult. Pentru eforturile mele primesc mai mulți bani, dar dintr-un anumit punct de vedere nu mă avantajează, căci în felul acesta mă îndepărtez tot mai mult de împlinirea visului meu. Ar trebui poate să fiu indiferent, dar acest impuls există de ceva

vreme și îmi dă o senzație pozitivă și plăcută. Pur și simplu el nu dispare."

 Inima îți revelează calea:

„Este corect în adâncul inimii modul în care se desfășoară lucrurile momentan?"

„Da și nu. Viața mea este în regulă. Dar această imagine repetitivă a cafenelei … Este asemenea unei perturbări în viața mea, deoarece intuiesc că am să pierd ceva în cazul în care nu încerc."

 Gândurile creează realitatea:

„La ce nivel gândesc în această clipă?"

„Gândurile mele se află la nivelul dorințelor, al îndoielilor și al cugetării.

De aceea: Dacă devine dureros, gândește mai presus de asta! Nivelul superior în care cred este nivelul inimii situat deasupra gândurilor. Nivelul inimii situat deasupra îndoielilor este adevărul. Acest aspect este adevărat: problema mea este că nu contribui la punerea în practică a dorinței ce o port în inimă."

 Totul are un preț:

„Care este aportul meu voluntar?"

„Dorința mea va avea un anume preț și un final necunoscut. Aportul meu ar fi în acest caz să încerc măcar. În felul acesta nu voi regreta mai târziu că nu am încercat niciodată. Voi începe prin a realiza ceva mai mic. Pentru început aș putea închiria un spațiu pe care să-l pun la dispoziție celor care doresc să se întâlnească. În felul acesta consilierii și clienții acestora se pot întâlni într-o atmosferă destinsă, într-un spațiu frumos, așa cum mi l-am imaginat dintotdeauna."

 Fă-te remarcat prin acțiune:

„Care este pasul vizibil ce îmi arată faptul că îmi urmez inima?"

„Săptămâna viitoare voi începe prin a căuta un spațiu potrivit. Voi publica mai multe anunțuri pe internet, prin intermediul cărora să atrag persoanele interesate și dispuse să contribuie la concretizarea ideii. Deja cunosc două-trei persoane care vor fi cu siguranță entuziasmate de viziunea mea. Acesta ar fi următorul pas vizibil."

Să ne îndreptăm spre tărâmuri noi: Viața susținută de forța inteligenței inimii

Dacă îți menții atenția în zona inimii, indiferent de situațiile pe care ți le aduce viața în cale, vei fi mereu ghidat și susținut. Chiar dacă uneori nu vei primi un răspuns concret, însăși conexiunea cu inima îți va oferi o strălucire pozitivă și eficientă. În clipa respectivă inima va străluci împreună cu toate abilitățile și forțele pe care le deține, învingând toate gândurile, îndoielile, temerile. Când te unești cu interiorul, vei obține calități pline de valoare pentru viața ta, și anume încredere și forța inimii.

În ce direcție să mă îndrept? Ce să fac? Nu face nimic dacă în clipa asta inima îți spune ceva, iar peste două săptămâni altceva sau chiar opusul celor afirmate anterior. Peste două săptămâni calitatea temporală poate fi diferită, motiv pentru care ceea ce este acum corect va fi diferit peste un timp. Să-ți urmezi inima înseamnă să te abandonezi logicii și adevărului clipei prezente, având totodată încredere că în luarea deciziei este luat în considerație și viitorul. Pentru minte aceste aspecte pot părea dificile, căci ea privește într-un mod cu totul diferit spre viitor. Fii înțelegător cu acest mod de a privi, amintindu-ți totodată de însușirile incredibile ce sălășluiesc în tine.

CALEA VIEȚII

Mintea se confruntă cu teama de greșeală în momente de cumpănă, de a nu face ceva sau de a greși, de a omite ceva sau de a privi în mod eronat, de a nu renunța la ceva atunci când este necesar sau de a abandona ceva prea repede. Ea se teme că merge spre stânga atunci când este necesar să pășească spre dreapta. În felul acesta îți vei aminti că toate căile ce merg înainte se îndreaptă spre același orizont. Dacă nu te îndrepți spre stânga, atunci mergi spre dreapta. Mai importante decât calea sunt atitudinea și acceptarea căii ca fiind a ta, dacă respecți ceea ce ai învățat. Poate ai învățat cum să-ți asculți vocea inimii. Poate o aparentă greșeală a fost doar un episod pentru a fi apoi mult mai lucid și mai conștient în viață. În cazul acesta nu a fost o greșeală, ci o necessitate, iar calea a fost cea corectă.

Relațiile sau lipsa acestora nu sunt nici realizare, nici pedeapsă, nici greșeală. Relațiile nu sunt nici ghinion, nici noroc, chiar dacă le percepem uneori ca atare. Ele sunt o consecință, iar această consecință este în strânsă legătură cu calea inimii tale și a celuilalt. Dacă ambele suflete au intenții comune, dacă ambele ființe sunt capabile să învețe și să se dezvolte împreună, atunci este corect. Dacă se eliberează reciproc de iluzii și greșeli, chiar dacă uneori este dureros, din perspectiva inimii este în regulă așa cum este. Dacă cei doi se susțin reciproc pe calea spre înalt, plini de cunoaștere și înțelepciune, atunci este de asemenea în regulă. Doar atunci când totul devine apăsător și se resimte o stare de stagnare ar

fi indicat să se caute căi noi care să ofere posibilitatea evoluției. O inimă bate; atunci când bătăile inimii se opresc, viața a luat sfârșit. Descoperă pentru ce bate inima ta și urmează-ți calea. A îndura și a suferi reprezintă înțelegeri greșite din perspectiva inimii în legătură cu iubirea și sensul vieții.

Dacă dorești să aduci relația la nivelul inimii, renunță la discuțiile banale. Prin intermediul obișnuințelor vom atrage alte obișnuințe.

Întreabă-l pe cel de lângă tine, din toată inima, despre aspectele inimii. Fiecare este asemenea unei foi pe care viața își așterne rândurile. Fiecare a experimentat situații care i-au schimbat viața, a facut afirmații care nu au fost neapărat ideale, a avut gânduri pe care le respingea chiar la el. Nu este important să știm cum să ascundem, ci cum să învățăm din greșeli. Să înțelegem că acolo unde s-a distrus ceva a luat ființă ceva nou. Importante sunt înțelegerile referitoare la iubire și o „viață armonioasă".

Putem să vorbim despre toate acestea, iar în timp ce o facem inimile noastre se vor uni. Acestea sunt clipele în care într-adevăr avem o relație bună.

Poate interacționezi cu persoane care uneori sunt dificile. Amintește-ți atunci că o minte izolată de inimă acționează uneori în mod straniu. Încearcă să eviți interacțiunea cu acest nivel. Amintește-ți de gândurile asemenea vatei de zahăr prinse de bețigașul de lemn. Oferă-ți câteva clipe pentru a te reconecta cu inima prin intermediul amintirii că această forță sălășluiește în tine și este o parte din tine. Poți să lovești ușor locul respectiv în piept pentru a deveni mai conștient de el. În acea clipă toată ființa ta va ști: „Acolo este. Acolo sunt eu."



„Oricare ar fi direcția spre care te îndrepți,
Mergi cu toată inima."

Confucius *(551-479 a.H.),*
filozof și învățător chinez

INIMA ESTE CENTRUL UNIVERSULUI TĂU PERSONAL

Singurul lucru care te-ar împiedica să recunoști acest adevăr fundamental, să îl promovezi și să îl utilizezi sunt gândurile îndoielnice.

Nu permite gândurilor să coboare treptele pivniței fără a fi supravegheate, îndeosebi atunci când îți dăunează ție sau altora. Ridică nivelul gândurilor la nivelul inimii, acolo unde este lumina. Caută în permanență binele, adevărul, aportul voluntar și pasul următor, pentru a unifica în acest fel toate abilitățile în realizarea a ceva măreț. În acele clipe nu vor mai acționa pe rând cele două niveluri.

Unificarea celor două forțe și inteligențe – inima și mintea – va da naștere unei noi lumi personale în cadrul celei universale.

Atâta timp cât este vorba despre ideile și viziunile proprii, amintește-ți de afirmația lui Walt Disney:

„*If you can dream it, you can do it.*“ (n. trad. „Ceea ce poți visa, vei fi capabil să și realizezi.“) Dacă îți poți imagina un scop, ești totodată capabil să faci un pas în direcția respectivă.

Orice ți-ar aduce viața în cale, rămâi concentrat asupra inimii. Rămâi tu însuți.

Călătorie plăcută!

Al tău,
Ruediger Schache



Fascinația inimii

Alte experiențe

Pentru că inima reprezintă un subiect atât de fascinant, iar unele evenimente vorbesc de la sine, voi expune în cele ce urmează alte experiențe impresionante ale unor persoane supuse unui transplant de inimă.

Mai întâi câteva cuvinte despre sursa acestor relatări. Prima relatare expusă în această carte, a lui Claire Sylvia, care între timp a decedat, o vei găsi pe internet accesând de exemplu pagina www.dailymail.co.uk. Am tradus-o și am adaptat-o eu însumi. Toate celelalte relatări sunt de asemenea preluate de pe internet. Autorul – un fost chirurg cardiovascular care le-a cules – le-a publicat pe site-ul său oficial (www.paul-pearsall.com).



NICIODATĂ POWER RANGERS

Următoarea relatare ne dovedește încă o dată faptul că inima este capabilă să memoreze situații existențiale cu o semnificație aparte. Micuțul Daryl, în vârstă de cinci ani, suferea de defect de sept și cardiomiopatie, două diagnostice pentru care ajunsese în capul listei celor care așteptau donarea unei inimi. La un moment dat Daryl a primit inima micuțului Timmy, în vârstă de trei ani, care căzuse în timpul jocului de la fereastră.

După o perioadă de timp de la realizarea transplantului părinții răposatului Timmy s-au întâlnit cu familia lui Daryl.

„Situația era deja destul de ciudată“, relata mama lui Timmy. „Am izbucnit în plâns din clipa în care am ajuns la locul întâlnirii. Am mers împreună cu soțul meu la acel copac sfânt, la picioarele căruia se așază în mod simbolic diverse ofrande. Nu mă puteam opri din plâns, când dintr-odată soțul meu mi-a făcut semn spre o masă din apropiere. Acolo ședea Daryl, copilul care purta inima lui Timmy, împreună cu părinții săi. Am știut de îndată că ei erau. Daryl mi-a zâmbit imediat ce m-a văzut, exact așa cum o făcea și Timmy.

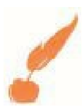
După ce am discutat mai multe ore cu părinții lui Daryl, totul s-a liniștit în noi. Toată această situație nu ni se mai părea stranie. Când am aflat că Daryl a ales de la sine să își numească inima Timmy și chiar i-a apreciat corect vârsta, am lăcrimat cu toții. Au fost însă lacrimi de ușurare, știind că Timmy continua să trăiască.“

Daryl, purtătorul noului organ, a spus: „Am dat un nume băiatului din mine. El este mai tânăr decât mine și îl cheamă Timmy. Este un copil mic. Este precum un frate mai mic, având aproximativ jumătate din vârsta mea. S-a rănit destul de grav

când a căzut de undeva. Iubește figurinele Power Rangers, cred că îi plăceau la fel de mult precum îmi plăceau mie odată. Acum însă nu îmi mai plac. Mie îmi place actorul Tim Allen din serialul TV «Meșterul casei», de aceea l-am numit pe băiatul din mine Tim. Mă întreb însă unde este inima mea, căci într-un anume fel îmi lipsește. Ea era defectă, dar pentru o perioadă de timp a avut grijă de mine.“

Tatăl lui Daryl povestea: „Daryl nu a aflat niciodată numele donatorului de inimă. Până nu de mult nu l-am cunoscut nici noi. De asemenea am aflat abia acum că băiatul a decedat căzând de la fereastră. Nu i-am știut nici vârsta. Daryl a știut însă totul. Poate doar a ghicit toate acestea, însă tot ce a spus este corect. Ceea ce ni s-a părut straniu a fost nu doar faptul că Daryl a ghicit vârsta și cunoștea întreaga poveste despre accident, ci știa și numele băiatului. Băiatul se numea Thomas, însă întreaga familie îl numea Timmy.“

„Ne-am mai confruntat și cu următoarea situație destul de ciudată“, a adăugat mama lui Daryl. „Micuțul Timmy a căzut de la fereastra camerei în timp ce încerca să ajungă la figurinele Power Rangers, care alunecaseră pe pervaz. De la transplant încoace Daryl al nostru nu mai dorește nici măcar să atingă aceste figurine.“



NU AM NICIUN CHEF DE APĂ

Aversiunile care apar în urma unor experiențe negative sunt reținute nu doar de minte, ci și de inimă. Dacă însumăm la toate acestea și cunoașterea faptului că inima este sălașul sufletului, ne putem explica modul în care apar anumite stări de aversiune nejustificate din propria noastră viață.

Jimmy a primit la vârsta de nouă ani inima unei fetițe de trei ani, care se înecase în piscina părinților.

„El nu a avut nicio idee despre cine era donatoarea și despre modul în care decedase“, relata mama lui Jimmy. „Noi știam însă acest lucru. Partenerul mamei fetiței avea o casă și exact în piscina acesteia s-a înecat copila. Mama și partenerul ei o lăsaseră în grija unei adolescente, care vorbea la telefon când s-a petrecut accidentul. Nu l-am cunoscut pe tatăl fetiței, dar mama ei ne-a povestit că trecuse printr-un proces de divorț foarte neplăcut, iar de atunci tatăl nu se mai preocupase deloc de fetiță. Mi-a spus că ea trebuia să lucreze foarte mult și de aceea își dorea să se ocupe mai mult de copilă. Am sentimentul că se simte oarecum responsabilă pentru accident. Părinții nu s-au ocupat într-un mod foarte afectiv de micuța lor, până când a fost prea târziu.“

„Uneori vorbesc cu ea“, a spus Jimmy. „Îi pot simți prezența în interior și pare a fi foarte tristă. Îi spun mereu că totul este în regulă, dar îi este foarte frică. Îmi spune că își dorește ca părinții să nu-și arunce copiii. Nu știu de ce spune acest lucru.“

„Locuim la marginea unui lac“, a continuat mama lui Jimmy. „Înainte de

transplant Jimmy era tot timpul în apă. Acum însă nu mai îndrăznește să meargă nici măcar în grădină. Încuie mereu poarta grădinii ce duce spre lac. Recunoaște și că îi este o frică teribilă de apă, deși nu are niciun motiv întemeiat. Am senzația că este o teamă de moarte.“



DUREREA LUI CATHERINE

Inima este conectată cu tot corpul, fiind capabilă să memoreze chiar și amintirea unei lovituri. În pieptul americancei Catherine Bechmann, în vârstă de treizeci și șapte de ani, bate inima unui băiat de șapte ani, care a decedat într-un accident de mașină. După operație Catherine a început să se confrunte cu dureri de spate, începând un tratament în acest sens. Chiropracticiana a încercat timp de mai multe săptămâni să elimine afecțiunea, fără a avea însă succes. În final a avut o bănuială: era oare posibil ca durerea de spate a lui Catherine să coincidă cu zona în care fusese rănit băiatul în timpul accidentului? În urma acestei afirmații Catherine a contactat familia băiețelului și a aflat că băiatul fusese într-adevăr rănit în zona în care ea avea dureri.



ASALTATĂ DE AMINTIRILE INIMII

Faptul că evenimente decisive sunt memorate în mod deosebit de inimă ne demonstrează situația fetiței de zece ani care a primit inima unei fetițe în vârstă de opt ani. După operație fata a avut coșmaruri dese și chinuitoare, motiv pentru care părinții au decis să o ducă la un psiholog. În timpul ședințelor fata relata de fiecare dată, până la cele mai mici detalii, modul în care fusese ucisă. Psihologului i se părea relatarea atât de realistă, încât într-un final s-a decis să anunțe poliția. Toate persoanele implicate au rămas încremenite când au constatat că relatările fetei coinciseseră întru totul cu crima propriu-zisă – donatoarea de organ fusese într-adevăr ucisă. Informațiile au fost atât de precise, încât au putut fi utilizate pentru a-l identifica pe ucigaș, care în final a fost condamnat.



DIN NOU TÂNĂR!

Faptul că în inimă sunt înregistrate anumite însușiri de caracter îl demonstrează următorul exemplu al unui bărbat în vârstă de 47 de ani, care a primit inima unei fete de 14 ani, decedate în urma unui accident sportiv. Mama decedatei povestea despre fata ei: „Nu avea niciun gram de grăsime. Era atât de vioaie și plină de viață, încât sărea toată ziua precum o pisicuță. Avea însă probleme cu mâncarea, evitând adeseori să mănânce. Cred că avea anorexie. Mai

avea și acel chicot caraghios, când se simțea stânjenită. Suna ca ciripitul unei păsărele."

Gus, adultul care primise organul, relata oficial următoarele: „Știu că sună straniu, dar mă simt din nou foarte tânăr. În ultimul timp am acest ciudat obicei să chicotesc tot timpul, ceea ce o scoate din sărite pe soția mea. În plus, ceva este ciudat cu mâncarea și nu știu de ce. Mi-e foame, dar după ce am mâncat mi se face adeseori rău și îmi vine să vărs."

Fratele lui Gus povestea: „Fără îndoială că Gus a devenit după transplant precum un adolescent. Se comportă juvenil. Când jucăm bowling, sare și strigă ca un nebun. Și acest râs ciudat... Chicotește ca o fată, ceea ce îi și spunem adeseori, dar nu îi pasă.

Apetitul său sănătos nu a mai revenit după operație. Acum îi este mai tot timpul rău."



DINTR-ODATĂ „BURGER RINGS"

Australianul David Waters este unul dintre cele mai recente exemple ale faptului că preferințele noastre sunt înregistrate în inimă. După ce a primit o inimă nouă a avut dintr-odată o dorință puternică de a mânca junkfood, îndeosebi o variantă cunoscută sub numele de „Burger Rings". David s-a mirat foarte mult de această poftă, deoarece înaintea transplantului nu simțise niciodată dorința de a mânca aceste inele crocante cu gust artificial de burgeri.

Donatorul organului a fost un adolescent de 18 ani pe nume Kaden Delaney, care decedase în urma unui accident de mașină. David Waters nu a știut nimic despre toate acestea. După doi ani de la operație părinții lui Kaden l-au contactat pe David prin mail, pentru a-l cunoaște pe purtătorul organului fiului lor decedat.

David Waters, care și-a pus mereu întrebarea de unde apăruseră neobișnuitele pofte, i-a întrebat pe părinții lui Kaden: „I-au plăcut fiului dumneavoastră Burger Rings? După operație mă gândesc permanent la ele când este vorba de mâncare."

A fost foarte uimit să audă că tânărul donator le devora practic în fiecare zi, ceea ce l-a făcut să înțeleagă de ce poftea și el la ele."



Să vezi cu inima.

„Privind înapoi, sunt plin de mulțumire.
Privind înainte, sunt plin de viziuni.
Privind în sus, sunt plin de forță.
Privind înăuntru, descopăr pacea."

Din înțelepciunea indienilor Q'ero,
urmașii incașilor, Peru

